

Sałatka z brokułów

Jeśli ktoś nie przepada za surowymi brokułami powinien ugotować je na parze (4 minuty), po czym przepłukać strumieniem zimnej wody i starannie odsączyć przed dodaniem do sałatki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki octu balsamicznego
2 łyżki musztardy dijon
2 łyżki miodu
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki oleju lnianego
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 główki brokułów
1 mała czerwona cebula, pokrojona na cienkie cząstki
1/2 szklanki całych migdałów, uprażonych i grubo posiekanych
1/2 szklanki suszonych żurawin
125 g sera koziego, pokruszonego

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce utrzeć ocet z musztardą, miodem, solą i pieprzem. Dodać olej lniany i oliwę z oliwek. Ubić widelcem i odstawić.

2) Pokroić brokuły na różyczki i wrzucić do sosu winegret. Przyciąć łodygę brokułów i usunąć grubą skórkę obieraczką do ziemniaków. Utrzeć na tarce lub posiekać elektryczną szatkownicą.

3) Dodać posiekane łodygi, cebulę, migdały i żurawiny do miski. Starannie wymieszać. Posypać pokruszonym serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 333 kcal, 12 g białka, 33 g węglowodanów, 7 g błonnika, 20 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 9 mg cholesterolu, 303 mg soli