Sałatka z fasolki, groszku i sałaty

Ta piękna sałatka to esencja wiosny. Można ją podawać z kurczakiem lub rybą i gotowanymi młodymi ziemniakami z dodatkiem masła.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

150 g groszku śnieżnego, oczyszczonego
200 g zielonej fasolki szparagowej, oczyszczonej
300 g świeżego groszku w strączkach, wyłuskanego
50 g mieszanych liści sałaty
4 plastry prosciutto lub pancetty, pokrojonej lub porwanej na malutkie kawałki
1 czerwona cebula pokrojona w cienkie piórka
200 g sera koziego, pokrojonego
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

Dressing

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka octu balsamicznego
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w średnim garnku i przygotować miskę z wodą z dodatkiem kostek lodu. Wrzucić do garnka groszek śnieżny, doprowadzić do wrzenia i gotować minutę. Wyjąć łyżką cedzakową lub szczypcami, pozwalając, aby woda ociekła, a potem zanurzyć w wodzie z lodem. Wyjąć i osuszyć na papierowym ręczniku.

2) Zagotować ponownie wodę i uzupełnić wodę w misce. Wrzucić do garnka fasolkę szparagową, gotować 2 minuty, a następnie zanurzyć w misce z wodą z lodem i osuszyć na papierowym ręczniku. Zagotować wodę jeszcze raz i uzupełnić wodę w misce. Wrzucić do garnka zielony groszek i gotować 3 minuty. Odcedzić na sitku, zahartować w wodzie z lodem i osuszyć. Warzywa powinny być jaskrawo zielone i lekko chrupiące.

3) Przygotować dressing. Wymieszać energicznie oliwę z octem balsamicznym w małym dzbanku. Doprawić solą i pieprzem. Ułożyć na półmisku groszek śnieżny, fasolkę szparagową, zielony groszek i liście sałaty. Posypać prosciutto, cebulą oraz serem kozim i polać dressingiem. Doprawić solą i pieprzem. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 193 kcal, 11 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 5 g tłuszczów nasyconych), 8 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 4 g błonnika, 472 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock