

# Sałatka z karczochami

Mieszanka karczocha, papryki, selera i sałat to bomba witaminowa, która świetnie smakuje.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

1 sałata rzymska, porwana na kawałki  
225 g bekonu, pokrojonego w plasterki, usmażonego i pokruszonego  
125 g serc karczochów, z marynaty, pokrojonych w plasterki  
50 g sera pleśniowego, pokruszonego  
1 łodyga selera naciowego, posiekana  
1 czerwona papryka, posiekana  
1 żółta papryka, posiekana  
3 łyżki octu jabłkowego  
2 łyżki cebuli, posiekanej  
2 łyżeczki brązowego cukru  
2 łyżeczki pikantnej musztardy sarepskiej  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki pieprzu

2 łyżki oleju

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w misce sałatę rzymską z bekonem, sercami karczochów, serem, selerem naciowym i papryką. Przykryć i wstawić do lodówki.

2) Utrzeć mikserem ocet z cebulą, brązowym cukrem, musztardą, solą i pieprzem.

3) Wlewać olej nieprzerwanym strumieniem, ucierając, aż sos zgęstnieje. Połączyć sałatę i wymieszać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera: 107 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 10 mg cholesterolu, 333 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka