

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