Sałatka z warzyw korzeniowych

Warzywa korzeniowe to doskonały składnik sałatek. Skosztujmy tej barwnej mieszanki warzyw polanej kremowym sosem o niskiej zawartości tłuszczu. Jest ona znacznie smaczniejsza niż ociekająca majonezem sałatka ziemniaczana. Można ją podać jako lekki lunch, a także jako dodatek do mięsa lub ryby z grilla.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm
200 g selera, pokrojonego w kostkę o boku 1 cm
170 g brukwi, pokrojonej w kostkę o boku 1 cm
200 g batatów, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm
sok z 1/2 cytryny

Sos musztardowo-ziołowy
2 łyżki majonezu
2 łyżki chudego jogurtu naturalnego
1 łyżeczka musztardy z ziarenkami gorczycy
2 łyżki szczypiorku, posiekanego

1 łyżka koperku, posiekanego
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć ziemniaki, seler i brukiew do rondla. Zalać wrzątkiem tak, by ledwie przykrył on warzywa i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 10 minut, aż będą miękkie.

2) Włożyć bataty do innego rondla. Zalać wrzątkiem, doprowadzić do wrzenia i gotować 3 minuty na małym ogniu.

3) W czasie gdy warzywa się gotują, przyrządzić sos. Utrzeć majonez z jogurtem i musztardą. Dodać szczypiorek i koperek oraz czarny pieprz do smaku

4) Odlać wszystkie warzywa i przełożyć je do dużej miski. Dodać sok z cytryny i sos musztardowo-ziołowy. Lekko wymieszać. Odstawić warzywa do ostygnięcia, a następnie przykryć je i wstawić do lodówki na 2–3 godziny.

5) Przed podaniem udekorować całość posiekanym szczypiorkiem lub koperkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 350 kcal, 7 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 50 g węglowodanów (w tym 30 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock