

Sałatka ziemniaczana z bresaolą i sosem chrzanowym

Sałatka ziemniaczana jest najbardziej popularna w wersji kalorycznej i tłustej, lepiej ją jednak przygotować z dodatkiem chudego serka śmietankowego oraz sosu chrzanowego na bazie jogurtu. Ugotowane, ciepłe ziemniaki miesza się z sosem i podaje z bresaolą, czyli włoską suszoną wołowiną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

600 g młodych ziemniaków, obranych i pokrojonych na duże kawałki

115 g pieczarek, cienko pokrojonych

1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka

150 g liści endywii i radicchio lub mieszanki sałat

75 g rukwi wodnej

90 g plastrów bresaoli lub szynki parmeńskiej

papryka w proszku, do posypania

Sos chrzanowy

6 łyżek serka śmietankowego

6 łyżek chudego jogurtu naturalnego

1 łyżka chrzanu

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować ziemniaki 7–8 minut od czasu, gdy woda zacznie wrzeć, aż trochę zmiękną.

2) Przygotować sos: wymieszać w dużej misce serek z jogurtem i chrzanem. Przyprawić pieprzem i solą.

3) Odlać ugotowane ziemniaki. Dodać je do miski z sosem razem z pieczarkami i 3/4 cebuli. Delikatnie wymieszać.

4) Porwać większe liście sałaty na małe kawałki. Rozłożyć sałatę i rukiew wodną na 4 talerzach. Ułożyć na wierzchu sałatkę ziemniaczaną. Przekroić na pół plasterki bresaoli lub szynki i ułożyć je na sałatkę. Posypać resztą cebuli i odrobiną papryki w proszku. Podawać, gdy ziemniaki są jeszcze ciepłe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 21 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 36 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 3 g błonnika