

Sałatka ziemniaczana z jajkiem i boczkiem

Małych młodych ziemniaków nie trzeba obierać, ponieważ mają cienką skórkę. Gdy ugotujemy je w mundurkach, nie stracą smaku ani zdrowego błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

6–8 małych młodych ziemniaków (300 g), przekrojonych na pół
2 jajka
1 łyżeczka oliwy z oliwek
2 małe plastry boczku bez skóry, drobno pokrojone
1 łyżka kwaśnej śmietany
2 łyżki majonezu dobrej jakości
1/2 łyżeczki musztardy dijon
1 łyżeczka białego octu winnego
1 mała cebulka dymka, pokrojona

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zalać ziemniaki wodą, posolić i ugotować, a następnie odlać.
- 2) Włożyć jajko (jajka) do małego garnka, zalać zimną wodą. Gotować 10 minut od momentu, gdy woda zacznie wrzeć. Ostudzić pod zimną bieżącą wodą, po czym obrać i pokroić w ćwiartki.
- 3) Rozgrzać oliwę na małej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Usmażyć boczek na chrupko. Osączyć go na papierowym ręczniku i pozostawić do ostygnięcia.
- 4) Wymieszać dokładnie śmietanę z majonezem, musztardą i octem winnym. Dodać do ziemniaków wraz z dymką i większością boczku. Doprawić sałatkę do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Wymieszać.
- 5) Ułożyć na wierzchu pokrojone jajko. Posypać sałatkę resztą boczku. Podawać, gdy całkowicie wystygnie, ewentualnie schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1489 kJ, 355 kcal, 20 g białka, 21 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 21 g węglowodanów (2 g cukrów), 3 g błonnika, 729 mg sodu