

Sałatka ziemniaczana z rukolą i kaparami

Jeśli po odstawieniu sałatka ziemniaczana będzie zbyt sucha, można do niej dolać 50 ml gorącego wywaru warzywnego albo cieleącego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

800 g ziemniaków sałatkowych
150 g rukoli
2 czerwone cebule
200 g pomidorków koktajlowych cherry
po 50 g zielonych i czarnych oliwek
2-3 łyżki octu sherry
50 g kaparów
1 łyżeczka musztardy dijon
4 łyżki oliwy z oliwek
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyć ziemniaki i włożyć do garnka. Zalać odpowiednią ilością wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 20–25 minut. Odcedzić ziemniaki, przelać zimną wodą i odstawić. Gdy ostygną, obrać ze skórki i pokroić w kostkę.

2) Umyć rukolę i odwirować w suszarce do sałaty, odciąć ogonki. Pokroić listki w paski. Obrać cebulę i pokroić w plasterki. Umyć pomidory, przekroić na pół. Wydrylować oliwki. Wszystkie składniki przełożyć do dużej salaterki.

3) Przygotować sos winegret: wymieszać w małej miseczce ocet sherry, 1–2 łyżki zalewy kaparów, a także musztardę i oliwę z oliwek, doprawić solą i pieprzem. Polać sałatkę winegretem i zamieszać.

4) Przykryć sałatkę i odstawić w chłodne miejsce mniej więcej na 30 minut. Potem jeszcze raz doprawić do smaku solą, pieprzem i octem sherry. Przekroić kapary na pół i przybrać nimi sałatkę. Podawać z mięsem albo z rybą z rusztu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 375 kcal, 6 g białka, 21 g tłuszczów, 37 g węglowodanów