




Chrupiąca zimowa sałatka

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

marchew - 1 szt.

sałata lodowa - pół szt.

natka pietruszki - do smaku

pieczony schab plastry - 3 szt.

brokuł różyczki - 4 szt.

ziarno słonecznika - 4 łyżka

jogurt - 3 łyżka

olej lniany - 1 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

kurkuma - szczypta

papryka słodka - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sałatę lodowa obieramy z zewnętrznych liści i rwiemy na mniejsze kawałki lub kroimy nożem do sałaty, przetrzujemy do miski. marchew obieramy, myjemy i kroimy na cienkie ćwierć plasterki, dorzucamy do sałaty. Natkę pietruszki siekamy lub rwiemy na mniejsze kawałki w palcach. Brokuł siekamy na mniejsze kawałki. Schab pieczony kroimy w kostkę i dodajemy do sałatki. Słonecznika prażymy na suchej patelni aż się zezłoci. Jogurt mieszamy z przyprawami, polewamy sałatkę i mieszamy. Posypujemy słonecznikiem.