




Sałatka warzywna ze śledziem

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

filet śledziowy w oleju - 1 szt.
kalafior - 1/3 szt.
ogórek - 1 szt.
pomidor - 1 szt.
jogurt - 3 łyżka

musztarda Dijon - 1 łyżeczka
musztarda z całymi ziarnami
gorczycy - 1 łyżeczka
majonez - 1 łyżeczka
pieprz - do smaku
sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora dzielimy na różyczki, zostawiamy na chwilę w wodzie z octem, następnie płuczemy. Różyczki kalafiora gotujemy w osolonym wrzątku lub na parze, studzimy. Pomidora myjemy, kroimy w kawałki. ogórka myjemy i kroimy w kawałki. Warzywa przekładamy do salaterki. Jogurt mieszamy z majonezem, musztarda, szczypta soli i pieprzem. Śledzie kroimy drobno i mieszamy z sezamem, którym następnie polewamy sałatkę.