Szklaneczkowa sałatka na grilla i nie tylko

kuchareczka221

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- sałata masłowa - 5 kilka listków
- jajka - 3-4 szt.
- pomidor duży - 1 szt.
- szczupiorek - 1/2 pęk
- ogórek zielony - kilka plaster
- rzodkiewka - 3-4 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- jogurt - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście sałaty (można użyć innej) opłukać, osuszyć i porwać na kawałki.
Jajka ugotować i pokroić w większą kostkę.
Pomidora pokroić w mniejszą kostkę a rzodkiewkę w półplasterki.
Na spod każdej szklanki położyć po łyżce jogurtu i oprószyć lekko solą i pieprzem. Na jogurt położyć sałatę następnie rzodkiewkę, plasterek ogórka i jajko. Oprószyć solą i pieprzem.
Przykrywamy jogurtem, zasypujemy pomidorem i drobno pokrojonym szczypiorkiem.
Oprószamy pieprzem.