




## Szpinak z brokulem i paluszkami krabowym

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

szpinak baby świeże liście - 100 g  
brokuł - 1/4 szt.  
paluszki krabowe surimi - 100 g  
jogurt - 5 łyżeczka

suszony czosnek - 1 szczypta  
sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
oliwa z oliwek - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Liście świeżego szpinaku dobrze myjemy i osuszamy (na czystej ściereczce kuchennej lub w wirówce do sałaty).

Brokuła myjemy, dzielimy na różyczki, a te kroimy w kawałki.

Paluszki krabowe surimi odwijamy z folii i kroimy w mniejsze kawałki.

Wszystkie składniki wrzucamy do miski.

Przygotowujemy dressing. Jogurt mieszamy z oliwą, solą, pieprzem, suszonym czosnkiem i polewamy sałatkę. Mieszamy.