



Dieta bezszluzowa - sałatka na kolację 2

 Konstanca Alicja

Polecane na: [danie główne](#), [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 3 porcje

Składniki:

pomidorki cherry - 1 szklanka
cukinia - 1 szklanka
brukselka - 1/2 szklanka
oliwa z oliwek - trochę

przyprawa pomidorowo-bazyliowa -
1 łyżka
szpinak - 1 szklanka
ogórek długi - 1 szt.

Dodatkowe info:

Do tego przepisu będziesz potrzebować garnka do gotowania na parze.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj cukinię i pokrój na plasterki o grubości około 0,3 cm. Umyj i pokrój na połówki pomidorki. Umyj i obierz brukselki. Ustawiaj warzywa warstwami w naczyniu do gotowania na parze, polewając każdą warstwę odrobiną oliwy z oliwek i posypując przyprawą pomidorowo-bazyliową. Gotuj przez około 20 minut.

KROK 2: W tym czasie umyj i pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki pozostałe warzywa. Następnie dodaj do nich składniki gotowane i wszystko wymieszaj.