




Dieta bezśluzowa - sałatka na kolację 3

 Konstancja Alicja

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

Warto wiedzieć:

 25 min

 2 porcje

Składniki:

bakłażan - 1 szt.

papryka podłużna - 2 szt.

papryka zielona - 1 szt.

szpinak - 1 garść

kielki soi - 1 garść

hummus - 1 opakowanie

czosnek mielony - 1 łyżka

oliwa - trochę

Dodatkowe info:

Do wykonania tego przepisu będziesz potrzebować garnka do gotowania na parze.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj bakłażana i papryki. Pokrój oba warzywa na plasterki o szerokości około 0,5 cm.

KROK 2: Włóż plasterki bakłażana i papryki do naczynia do gotowania na parze. Posyp czosnkiem mielonym i delikatnie skrop oliwą. Gotuj około 20 minut.

KROK 3: W tym czasie umyj paprykę zieloną, szpinak i kielki soi. Pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki. Wrzuć do miski. Następnie wymieszaj z ugotowanymi warzywami i hummusem.