




Parówka z zieleniną

 Barbara Strużyna

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

parówki ekologiczne - 1 - 2 szt.

zielone liście: sałata masłowa,
rukola, roszponka - garść

warzywa: papryka czerwona, żółta,
zielona, rzodkiewka, szczypiorek,
pomidor - trochę

sos np.: guacamole: -

awokado - 1 szt.

limonka - sok z - 1/2 szt.

sól - do smaku

pieprz - do smaku

olej z omega 3 - 1 łyżka

dodatkowo: -

ketchup bez cukru - 1 łyżka

kiełki np. rzodkiewki - 1 szczypta

kromka chlebka z ziarnami
(najlepiej keto) - 1 szt.

masło - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Guacamole:

Awokado przekajamy na pół i wyciągamy pestkę. Łyżką wydłubujemy miąższ i przekładamy do miksera lub moździerza. Dodajemy sok z limonki (lub cytryny), lekko solimy i pieprzymy (możemy dodać szczyptę ostrej papryki) dodajemy łyżkę oleju sałatkowego najlepiej z zawartością omega 3 (olej sałatkowy, lniany, rydzowy, rzepakowy) i odpowiednio miksujemy lub rozgniatamy do uzyskania papki. Do dania przekładamy tyle ile chcemy guacamole, resztę możemy schować do słoiczka i przechowywać w lodówce, używając w ciągu kilku dni.

KROK 2: Warzywa:

Wszystkie warzywa płuczemy, odwirowujemy sałaty, papryki i rzodkiewki kroimy na paski lub plasterki. Pomidory kroimy w kostkę, szczypiorek szatkujemy.

KROK 3: Parówka:

Parówkę gotujemy 3 - 5 minut na bardzo małym ogniu.

KROK 4: Propozycja podania:

Na talerz wykładamy sałaty i warzywa, robimy kleksy z guacamole, posypujemy pomidorkami, szczypiorkiem i kielkami. Na koniec oczywiście robimy kleks z ketchupu. Do dania możemy dodać kanapczkę chleba z ziarnami (najlepiej keto) i maselko.

Smacznego!