Sałata rzymska, pomidory, sezam i Omega Green

Barbara Strużyna

Polecane na: **sałatki**

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

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- sałata rzymska - 1 szt.
- pomidor - 1 - 2 szt.
- cebula mała - 1 szt.
- sezam czarny niełuskany - 1 łyżeczka
- sezam łuskany - 1 łyżeczka
- Olej Omega Green Bio Planet - 2 łyżka
- sól himalajska różowa (opcjonalnie) - do smaku

Dodatkowe info:

Olej Bio Planete Omega Green możemy zastąpić olejem lnianym, orzechowym lub pestek dyni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni prażymy ziarna sezamu, na maleńkim ogniu, pilnując aby się nie przypaliły.

KROK 2: Sałatę rzymską myjemy, osuszamy i rwiemy na kawałki. Pomidora lub pomidory pozbawiamy skórki i kroimy na kawałki. Cebulę kroimy w kosteczkę. Ewentualnie warzywa solimy troszeczkę. Polewamy wszystko oliwą Omega Green. Delikatnie mieszamy. Posypujemy sezamem.

Smacznego!!