Sałatka z cykorii z awokado i solą sezamową Gomasio

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, sałatki**

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

Warto wiedzieć:

15 min

4 porcje

Składniki:

- cykoria - 3 szt.
- awokado - 1 szt.
- natka pietruszki posiekana - 3 łyżka
- jogurt sojowy naturalny - 100 g
- olej z orzechów - 1 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- gomasio - 3 łyżka
- cytryna - 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Cykoria mimo, ze nie wszystkich zachwyca smakiem jest znana ze swoich niezwykłych właściwości - warto ją włączyć do diety.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cykorię myjemy, osuszamy i kroimy nożem w kawałki.
Natkę pietruszki myjemy, osuszamy i siekamy.
Awokado pozbawiamy pestki, kroimy w kostkę i skrapiamy sokiem z cytryny.

KROK 2: Jogurt mieszamy z olejem, doprawiamy do smaku sola i pieprzem.
Warzywa polewamy sosem i obficie posypujemy gomasio.