Sałatka z czarną fasolą, jajkami i brokułą

Barbara Strużyna

Polecane na: **sałatki**

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

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- brokuł - 1/2 kg
- fasola czarna bio ugotowana - 1 i 1/2 szklanka
- jajka bio - 4 szt.
- słonecznik - 2 garść
- jagody goji - 1 garść
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- jogurt grecki gęsty - 4 łyżka
- ser typu feta - 100 g
- czosnek - 1 ząbek

Dodatkowe info:

Fasolka czarna wymaga namaczania w czystej wodzie (najlepiej całą noc), następnie dokładnie ją przepłukuję i gotuję ok 1,5 godziny. Do gotowania dodaję glony Kombu bio, które przed gotowaniem z fasolą namaczam 20 min. Zbieram też powstałe na początku gotowania szumy. Gdy fasola jest miękka solę. Na szklankę fasolki wlewam 2 szklanki wody.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł myjemy, dzielimy na różyczki, wrzucamy na wrzątek i gotujemy 5 min . Słonecznik prażymy na patelni, uważając aby go nie przypalić. Jajka myjemy, wkładamy do wrzątku i gotujemy na twardo ok. 8 min. Jagody goji wkładamy do wody na czas przyrządzania potrawy.

KROK 2: Na półmisek wykładamy brokuły i pokrojone na ćwiartki jajka, rozkładamy czarną fasolkę i posypujemy nasionami chia.

KROK 3: Z jogurtu, sera i przeciśniętego czosnku blenderem wyrabiamy gładki sos, którym polewamy warzywa w półmisku. Dla ozdoby posypujemy fasolką i jagodami goji.