





Sałatka ze szpinakiem na szybko

 zdrowo_do_pracy

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Świeży szpinak - garść

Pomidorki koktajlowe - garść

Świeża bazylia - garść

Ser feta bio 180 g - BIO VERDE -
1/3 opakowanie

Oliwa z oliwek - trochę

Dodatkowe info:

Jeśli ktoś ma ochotę i znajdzie chwilę czasu rano na przygotowanie dressingu do sałatki, to mój sprawdzony, prosty przepis jest taki:

- trochę oliwy z oliwek
- trochę wody
- troszeczkę musztardy
- kilka kropel soku z cytryny
- bazylia i oregano

Do smaku czasem dodaję troszkę cukru brązowego. Wszystko miksuję i polewam sałatkę. Natomiast zwykła oliwa z oliwek, jak dla mnie, również wystarczy :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dokładnie umyj świeży szpinak, pomidorki koktajlowe i listki bazylii.

KROK 2: Do pojemniczka na żywność włóż szpinak.

KROK 3: Przekrój pomidorki koktajlowe i dorzuć do pojemniczka ze szpinakiem.

KROK 4: Ser feta pokrój w kostkę i dodaj do szpinaku z pomidorami koktajlowymi.

KROK 5: W dłoni porozrywaj listki bazylii i dodaj do sałatki.

KROK 6: Całość delikatnie polej oliwą z oliwek, wymieszaj, a następnie zamknij pojemniczek.

Sałatka gotowa na lunch do pracy :) Smacznego!