Wegetariańskie przekąski na sałacie

foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- sałata rzymska - 1 szt.
- Farsz 1: fasolka szparagowa - 300 g
- Farsz 1: pieczarki - 500 g
- Farsz 1: cebula - 1/2 szt.
- Farsz 1: oliwa - 1 łyżka
- Farsz 1: kiełki brokułu - trochę trochę
- Farsz 1: sól himalajska - 1 szczypta
- Farsz 1: czosnek - 1 szczypta
- Farsz 1: papryka słodka - 1 szczypta
- Farsz 2: jarmuż - 2 garść
- Farsz 2: pomidorki koktajlowe - kilka szt.
- Farsz 2: ogórki - 3 szt.
- Farsz 2: jogurt naturalny - 180 g
- Farsz 2: pistacje - 1 garść
- Farsz 2: sól himalajska - 1 szczypta
- Farsz 2: pieprz mielony - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Lekkie, pełne warzyw przekąski!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście sałaty umyj w zimnej wodzie i osusz.

KROK 2: Fasolkę ugotuj.

KROK 3: Na patelni podgrzej oliwę i podsmaż posiekaną cebulkę wraz z pieczarkami oraz przyprawami

KROK 4: Gotowy farsz nałóż na liście sałaty, każdą porcję posyp kiełkami.

KROK 5: Jarmuż posiekaj, ogórki i pomidory pokrój na mniejsze części, a następnie wymieszaj z przyprawami i jogurtem.

KROK 6: Drugi farsz również nałóż na liście sałaty, każdą porcję posyp pistacjami.