



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni
(4246)

Sałatka brokułowa z czosnkiem i słonecznikiem

Bardzo dobra sałatka, naprawdę polecam

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Kolacja

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- brokuł, 0.5 kg
- nasiona słonecznika, 4 łyżk.
- fasola czerwona w puszcze, 1 szt.
- czosnek, 2 szt.
- mielony pieprz, 1 szczypta
- feta, 15 dag
- jogurt naturalny, 2 łyżk.
- majonez, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Brokuły gotujemy na parze, drobniej kroimy - możemy też zostawić całe różyczki. Kroimy drobniej fete, dodajemy do brokułów razem ze słonecznikiem i fasolką z puszki (można też dać kukurydzę - ja robię raz tak raz tak). Robimy sos: mieszamy jogurt z majonezem, pieprzem i wyciśniętym czosnkiem. Dodajemy do sałatki i delikatnie mieszamy. Najlepiej smakuje odstawiona na 30 min. wtedy składniki się połączą.

