



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Sałatka kalafiorowo brokułowa

Jest bardzo sycąca , warto przygotować ją na kolację .

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Kolacja

Sposób przygotowania: grillowane

Liczba porcji: cztery

Składniki:

- brokuł, 1 szt.
- kalafior, 1 szt.
- ogórek , 1 szt.
- jajka, 4 szt.
- majonez, 1 łyżk.
- jogurt naturalny, 1 szt.
- sól, 1 łyżecz.
- ząbek czosnku, 2 szt.
- mielony pieprz, 1 łyżecz.
- kukurydza w puszce, 1 szt.

Sposób przygotowania:

1 . brokuł i kalafiora oczyścić , opłukać , podzielić na średniej wielkości różyczki i obgotować osobno w lekko osolonej wodzie . Odcedzić na durszlaku , a następnie pozostawić do ostudzenia .2 . Ogórek i pomidory umyć, osuszyć , ewentualnie obrać ze skórki , pokroić w kostkę . Razem z brokułem i kalafiorem wrzucić do miski i dokładnie wymieszać .3 . jajka ugotować na twardo , następnie zalać zimną wodą i pozostawić do całkowitego ostygnięcia . Obrać ze skorupki i pokroić w ósemki . Razem z osączoną z zalewy kukurydzą przełożyć do miski z warzywami i całość dokładnie wymieszać .4 . Majonez połączyć z jogurtem naturalnym i przeciśniętym przez praskę czosnkiem . Doprawić do smaku solą i pieprzem . Sosem polać sałatkę .

