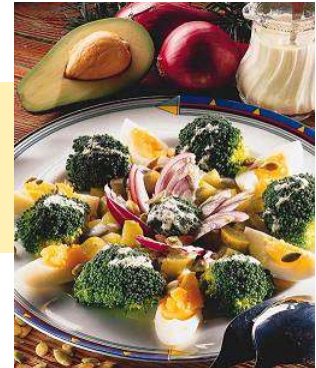


Sałatka brokułowa w sosie awokado

Składniki

50 dag brokułów (mogą być mrożone), czerwona cebula, 2 nieduże ogórki kwaszone, 2 jaja ugotowane na twardo, dojrzałe awokado, pół szklanki jogurtu naturalnego, łyżka prażonych pestek dyni, cukier, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Brokuły włożyć do osolonego i lekko posłodzonego wrzątku i gotować 3 min. Odcedzić i ostudzić. Cebulę pokroić w piórka, ogórki kwaszone w ćwierćplasterki, a jaja w ósemki. Brokuły ułożyć na salaterce i delikatnie wymieszać z cebulką i ogórkami kwaszonymi. Na wierzchu ułożyć części jaj. Awokado obrać ze skórki, przepołować, wyjąć pestkę, a miąższ pokroić i zmiksować z jogurtem. Doprawić sos cukrem, pieprzem i solą, poleć nim sałatkę. Posypać posiekanymi pestkami dyni.

Dojrzały owoc awokado lekko się ugina pod naciskiem palców.