

Sałatka ogrodowa

Składniki

4-5 mięsistych twardych pomidorów, 4-5 cebul białych lub czerwonych, 2-3 ogórki sałatkowe, 2 pęczki szczypiorku, 2-3 strąki papryki w różnych kolorach, 15 dag bryndzy lub startego rokpolu, pęczek koperku, słoiczek majonezu, słoiczek sosu tatarskiego, oliwa, sok z cytryny lub ocet winny, cukier, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Przygotować szklane naczynie (najlepiej w kształcie walca) o średnicy ok. 20 cm. Pokroić warzywa: pomidory - na części lub na półplasterki, cebulę - w kostkę, obrane ogórki - w półplasterki, paprykę - w paski lub grubą kostkę, szczypior - bardzo drobno. W szklanym naczyniu ułożyć produkty warstwami. Z wierzchu posypać warzywa pokruszoną bryndzą lub rokpołem, posiekanym koperkiem i ustawić naczynie na stole na jakimś podwyższeniu. Wokół surówki ustawić sosjerki lub miseczki z majonezem, sosem tatarskim, dzbanuszki z oliwą i sokiem z cytryny albo octem winnym oraz przyprawy. Każdy uczestnik posiłku doprawia swoje porcje surówki tak, jak lubi. Taką surówkę można podać zarówno na przystawkę, jak i do drugiego dania. (100 g - 95 kcal).