

Sałatka z fasolki szparagowej

Składniki

50 dag fasolki szparagowej, cebula, 2 ząbki czosnku, łyżka posiekanych zielonych listków tymianku, łyżka posiekanej natki pietruszki, 3 łyżki drobno posiekanych orzechów włoskich, szczypta cukru, sok z połowy cytryny, 2-3 łyżki oleju sałatkowego, sól, pieprz



Sposób przyrządzenia

Fasolkę ugotować w osolonej wodzie, osączyć na sicie, pokroić w niewielkie kawałki. Cebulę i czosnek drobno posiekać, razem z orzechami i zieleniną dodać do fasolki. Posypać solą, pieprzem, cukrem, skropić sokiem z cytryny i olejem, wymieszać, przykryć, schłodzić. Przed podaniem udekorować gałązkami tymianku lub pietruszki. (100 g - 120 kcal).