

Sałatka ze szpinaku

Składniki

50 dag świeżego szpinaku, 2 jaja, 2 pomidory, 2 łyżki oliwy, łyżka soku z cytryny, ząbek czosnku, kilka listków bazylii lub lubczyku, cukier, sól

Sposób przyrządzenia

Liście szpinaku przebrać, opłukać. W garnku zagotować litr osolonej wody. Włożyć szpinak do wrzątku i trzymać na ogniu 2 min, następnie osączyć na sicie, wystudzić i niezbyt drobno pokroić. Jaja ugotować na twardo, obrać i posiekać. Jeden pomidor pokroić w ćwierćplasterki, a drugi w nieduże kliny. Z oliwy, soku cytrynowego, zmiażdżonego czosnku zrobić sos, przyprawić go solą i cukrem, wlać do szpinaku. Dodać połowę posiekanych jaj, ćwierćplasterki pomidora, drobno pokrojoną bazylię albo lubczyk, wymieszać. Na półmisku uformować z sałatki kopułkę, posypać ją pozostałym jajem i udekorować cząstkami pomidora. Podawać jako dodatek do wędlin i zimnych mięs lub z pieczywem jako danie kolacyjne. 100 g - 55 kcal.

