

Sałatka z brukselki

Składniki

40 dag brukselki, 20 dag ugotowanej czerwonej fasoli (może być z puszki), 2 cebule, biała część pora, 5 dag kiełków słonecznika, 2 łyżki pestek dyni, 3 łyżki oliwy, łyżeczka tymianku, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Brukselkę ugotować, osączyć i ostudzić. Małe główki zostawić całe, większe przekroić na połówki. Cebulę pokrojoną w półplasterki udusić w oliwie. Por pokroić w plasterki i starannie opłukać. Wszystkie składniki połączyć, doprawić solą i pieprzem, delikatnie wymieszać. Podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do krokietów ziemniaczanych i kotletów z kasz. (100 g - 150 kcal).