

Salatka z mrożonych warzyw

Składniki:

30 dag mrożonej marchewki z groszkiem
20 dag mrożonej kukurydzy
po 5 dag marynowanej papryki i zielonych oliwek
marchewka
2 ząbki czosnku
5-6 łyżek majonezu
3 łyżki oleju
sok z połowy cytryny
łyżka sosu sojowego
sól
pieprz

Przygotowanie:

Marchewkę obrać, opłukać i wrzucić do lekko osolonego wrzątku. Gotować 5 minut. Dodać marchewkę z groszkiem, kukurydżę, gotować 5-6 minut. Warzywa osączyć. Całą marchewkę odłożyć do dekoracji. Paprykę pokroić w kostkę, oliwki w plasterki. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Olej ubić z sokiem z cytryny i sosem sojowym, dodać obrany, zmiądzony czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Sosem poleć warzywa, wymieszać, odstawić pod przykryciem na 30 min. Całą marchewkę pokroić w cienkie plasterki, ułożyć na brzegu półmiska. Na środku ułożyć sałatkę. Udekorować majonezem.

Danie na: 4 osoby

Jedna porcja zawiera: 230 kcal

Czas przygotowania: 25 min