

Sałatka sojowa z pieczarkami

30 dag kielków sojowych
15 dag pieczarek
10 dag zielonego groszku
2 pomidory
1 pęczek rzodkiewek
1 cebula
1 ząbek czosnku
sok z 1/2 cytryny
kilka liści zielonej sałaty
2 łyżki oleju sałatkowego
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka octu winnego
sól, pieprz

Sposób wykonania :

Kielki opłukać.

Umyte pieczarki wrzucić na minutę do wrzącej osolonej wody, odcedzić, opłukać zimną wodą, pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny.

Groszek ugotować, odcedzić.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, podzielić na ćwiartki.

Rzodkiewki umyć i pokroić w plasterki.

Cebulę obrać i pokroić; czosnek posiekać i rozetrzeć.

Kielki, groszek i pieczarki delikatnie wymieszać zalewą sporządzoną z oleju sałatkowego, sosu sojowego, octu, cebuli i czosnku.

Przyprawić solą i pieprzem.

Dno salaterki wyłożyć liśćmi sałaty, na środku ułożyć sałatkę sojową, a boki przybrać pomidorami i rzodkiewką.