

Wyśmienita z rybą

Składniki

Po ćwierć małej główki kapusty włoskiej i czerwonej, duże winne jabłko, 2 pomarańcze, puszka rybek w oleju (tuńczyka, szprotek, sardynek), 10 dag łuskanych orzechów włoskich, zielenina.

Sos: 4 łyżki oleju sałatkowego, sok z cytryny, łyżeczka łagodnej musztardy, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Kapustę poszatkować, lekko posolić, pozostawić na 10 min, osączyć. Orzechy grubo posiekać. Osączone z zalewy rybki podzielić na kawałki. Obrane jabłko pokroić w kostkę, części pomarańczy - na kawałki. Przygotować sos z oleju, musztardy, soku z cytryny i przypraw. Wszystkie warzywa wymieszać z rybą i sosem, przełożyć do salaterki. Przybrać sałatkę częściami pomarańczy, posypać posiekaną zieleniną.