

Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem



Autor: **Pobitegarybarbary**
Przepisów: **260** Ocena: **3941**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- brokuły- 2 szt. po 50 dag
- Pomidory koktajlowe- 50 dag
- Kukurydza konserwowa- 1 szt
- ser feta- 20 dag
- słonecznik- 10 dag
- Cukier- 1 łyżka
- Sól- 1 łyżka
- Jogurt naturalny- 20 dag
- Majonez- 3 łyżki
- Czosnek- 2 ząbki
- Sól
- Pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Brokuły umyj pod bieżącą wodą. Podziel na małe kawałki (różyczki). Ugotuj w wodzie z dodatkiem soli i cukru (ok. 10-15 min.). Opłucz zimną wodą (zachowaj kolor). Ser pokrój w średniej wielkości kostkę. Pomidorki poprzekrawaj na pół. Kukurydzę odcedź na sitku z nadmiaru wody. Słonecznik upraż na suchej patelni (często mieszaj). Wystudź. Jogurt wymieszaj z majonezem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem. W misce układaj kolejno: brokuły, kukurydzę, pomidorki i fetę, sos- tak do wyczerpania składników. Wierzch sałatki posyp słonecznikiem.

Twoje notatki do przepisu: