



przepisy.pl

Sałatka z brokułami i ziarnami słonecznika

 30 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- brokuły - 1 sztuka
- pomidory - 3 sztuki
- wędzony ser żółty - 200 gramów
- cebula - 1 sztuka
- ziarna słonecznika - 3 łyżki
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 1 sztuka
- majonez - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Brokuły umyć, przez ok. 10 minut moczyć w osolonej wodzie, a następnie odsączyć. Podzielić na różyczki i blanszować przez 2 - 3 minuty we wrzątku, a po odsączeniu przelać zimną wodą.
2. Ser pokroić w centymetrową kostkę, a pomidory w ósemki, które następnie przekroić na połówki, cebulę zaś (bez szczypiorku) drobno posiekać.
3. Składniki delikatnie wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Połączyć przygotowanym z majonezu, jogurtu oraz soli i pieprzu sosem, nie mieszając.
4. Ziarna słonecznika uprzyżyć przez 2 minuty na suchej patelni, posypać nimi i pokrojonym szczypiorkiem sałatkę.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl