



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka włoska



Sałatka włoska

★★★★★ (3)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (190 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.00 kcal 5.7%	Białko 4.01 g 8.02%	Węglowod. 9.49 g 3.51%	Tłuszcze 7.71 g 11.01%	Błonnik 2.16 g 8.64%	GDA 5.7%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Oliwki czarne marynowane - 10g (4 sztuki)
- Pomidor suszony w oleju - 40g (2 plasterki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Mozzarella - 15g (plaster)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sałatę umyj, osusz i porwij na kawałki. Wrzuć do miski. Dodaj rukolę. Zamieszaj.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w piórka. Pomidorki suszone odsącz z oleju, pokrój w paski i dodaj do sałaty. Dorzuć oliwki i pokrojoną w cienkie paseczki mozzarellę.

KROK 3: Przygotuj sos: oliwę z oliwek połącz z octem balsamicznym i bazylią. Energicznie wymieszaj składniki (idealnie nadaje się do tego mały słoiczek). Sosem polej sałatkę.

Smacznego!

