Sałatka z rukoli

Trudność:

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 0min
Całkowity czas: 15min , Porcja: **4**

123 Kalorii , **0 g** Cukrów , **13 g** Tłuszczy , **0 g** Białek

Autor: Redaktor naczelny

Link: https://srecepty.pl/saatka-z-rukoli

Składniki

- 1 opakowanie rukoli
- 2 garści roszponki
- 2 większe pomidory
- 3 marchewki
- 1/2 ogórki sałatowej
- 2 łyżki oleju oliwkowego
- trochę świeżej i suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka musztardy

Przygotowanie

Rukolę i roszponki opłukać i wsypać do miski. Pomidory pokroić na osiem części, ogórkę na bardzo cienkie plasterki. Marchewki nastrugać na grubo. Wszystko pomieszać i polać przygotowanym sosem z oliwy, musztardy, soli i bazyli. Dodaj, jeżeli chcesz, kozi ser lub mozzarelle.

Porady dotyczące przepisu

Sałatka można pokropić dressingiem według smaku lub osolić i pokropić cytryną.

Kategorie

Zwykły dzień, Wegetariańskie, Całoroczne, Tańsze, Warzywa, Pokarmy na każdy dzień, Wegetarian, Sałatki