



SAŁATKA Z JAJKIEM I KIEŁKAMI RZODKIEWKI

SKŁADNIKI:

- 2 liście sałaty rzymskiej
- 4 plastry fileta złocistego Sokolów
- 1 jajko
- 4 rzodkiewki
- 8 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 garstka kiełków rzodkiewki
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajko w temperaturze pokojowej włożyć do garnuszka z wrzącą wodą i gotować na małym ogniu przez 6 minut. Następnie zdjąć z palnika i przełożyć na kilka minut do bardzo zimnej wody. Po obraniu jajko przekroić wzdłuż na pół. Białko powinno być ścięte, a żółtko półpłynne.
2. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Plastry fileta złocistego pokroić w paseczki. Rzodkiewki pokroić w plasterki, a pomidorki na połówki.
3. Na talerze wyłożyć po jednym liściu sałaty rzymskiej, a na nich ułożyć naprzemiennie paseczki fileta złocistego, plasterki rzodkiewki, pomidorki oraz pestki dyni. Składniki skropić oliwą z oliwek. Na środku talerzy ułożyć połówki jajka. Całość posypać kiełkami rzodkiewki, solą oraz pieprzem.