



ZAKRĘCONE PARÓWKI NA PATYKU

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie parówek z szynki Sokolów
- 6 patyczków do szaszłyków
- 1 ogórek
- 1 mała cebula
- 1 pomidor
- 2 garście rukoli
- 1 łyżka płynnego miodu
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Parówki wyjąć z opakowania i nabić na patyczki do szaszłyków, a następnie lekko ponacinać i ułożyć na grillu lub patelni grillowej. Grillować z każdej strony po 5 minut (aż do lekkiego zbrązowienia skórki).
2. Ogórek, cebulę i pomidor pokroić w półplasterki, a następnie połączyć z rukolą.
3. Przygotować sos: w miseczce wymieszać musztardę, miód, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Warzywa połać dressingiem, a następnie doprawić solą i pieprzem. Gotową sałatkę podawać jako dodatek do parówek.