

Sałatka z brokułem, gruszką i pomidorkami

Składniki:

- 200g brokuła
- 60g pomidorków koktajlowych
- 70g gruszki
- 5g listków szatwii
- 15ml oleju rzepakowego
- 10g ziaren słonecznika

Wykonanie:

Z brokuła wykrój różyczki i przedziel je na mniejsze części, a następnie przełóż do naczynia do gotowania na parze.

Pomidorki podziel na ćwiartki, z gruszki wytnij gniazda nasienne i pokrój na grube kawałki.

Liście szatwii posiekaj jak najdrobniej i połącz z olejem.

Wystudzony brokuł ułóż w głębokim talerzu na przemian z gruszką i pomidorami. Posyp sałatkę ziarnami słonecznika i skrop olejem z szatwią.