

Sałatka z jajkami przepiórczymi

Czas ogółem **20 min** 20 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.444 kJ / 345 kcal

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g świeżego szpinaku
10 jaj przepiórczych
100 g rzodkiewki
100 g ogórka gruntowego
100 g pomidorków
 koktajlowych

Sos:

100 g jogurtu naturalnego
20 g chrzanu tartego
1 łyżeczka Naturalnie warzony sos
 sojowy Kikkoman
1 łyżka posiekanego koperku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Składniki na sos mieszamy.

Krok 2

Jajka przepiórcze przekładamy do gotującej się wody. Gotujemy 4 minuty i obieramy.

Krok 3

Na talerzach układamy umyty szpinak.

Krok 4

Dodajemy jajka, pokrojone ogórki i rzodkiewki oraz pomidorki koktajlowe.

Krok 5

Polewamy sosem i od razu podajemy.