



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Sałatka z jajkami

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: około 750 g sałatki

W 100 g sałatki:


Wartość energetyczna	156 kcal
Węglowodany	5 g
- W tym cukry	3 g
Białko	7 g
Tłuszcze	12 g

Składniki główne sałatki

- ☐ duże jajka ugotowane na twardo 6 sztuk
- ☐ sałata rzymska 1 sztuka - około 300 g
- ☐ parmezan 30 g
- ☐ rzeżucha garść świeżo ściętej
- ☐ świeżo mielony pieprz spora szczypta

Składniki na sos

- ☐ majonez 40 g
- ☐ musztarda miodowa 20 g
- ☐ oliwa 2 łyżki
- ☐ sok z cytryny - świeżo wyciśnięty 2 łyżki
- ☐ syrop klonowy 1 łyżka

 Ukryj zdjęcia

Sałatka z jajkiem

▼ Krok 1: Przygotuj sos

W misce umieść około 40 g majonezu, ok. 20 g musztardy miodowej, po 2 łyżki oliwy i świeżo wyciskanego soku z cytryny oraz 1 łyżkę syropu klonowego. Całość bardzo dokładnie wymieszaj na idealnie gładki sos. Możesz do tego użyć trzepaczki albo widelca.

Porada: Używaj wyłącznie świeżo wyciskanego soku z cytryny albo z limonki. Nie sięgaj po, takie produkty jak kwasek cytrynowy oraz kwaski z butelki.



▼ Krok 2: Ugotuj jajka

Sześć dużych jajek ugotuj na twardo: Jajka umieść w garnku z jeszcze zimną wodą. Czas odmierzasz od momentu zagotowania się wody w garnku. Pilnuj wówczas, by woda cały czas się gotowała, jednak nie za mocno. Średnie jajka nie gotują się na twardo dłużej niż dziewięć minut. Tym razem skróciłam odrobinę czas gotowania jajek, by nie były idealnie na twardo i gotowałam je siedem minut. Po ugotowaniu polecam od razu zalać jajka zimną wodą, jednocześnie lekko obijając skorupkę jajka. Po chwili możesz je obrać, odłożyć na talerz do przestudzenia, a następnie przekroić na pół.

▼ Krok 3: Układaj składniki

Jedną dużą lub dwie mniejsze sałaty rzymskie, dokładnie je umyj i oddziel liście. Grubsze głąby usuń, a liście podziel palcami na mniejsze kawałki. Umieść je w misce, a następnie ułóż na liściach sałaty połówki jajek ugotowanych na twardo lub na półtwardo.

Porada: Zamiast sałaty rzymskiej świetnie sprawdzi się sałata lodowa, roszponka, szpinak lub kapusta pekińska.

▼ Krok 4: Dokończ i podawaj

Do sałatki wyłóż też około 30 gramów tartego parmezanu bądź też parmezanu startego w płatki. Całość polej przygotowanym wcześniej sosem i posyp świeżo pociętą rzeżuchą. Na koniec oprósz sałatkę świeżo mielonym pieprzem. Podawaj po zrobieniu.

Porada: Parmezan można zastąpić serem Pecorino Romano i Grana Padano. Pecorino wprowadza pikantność, a Grana Padano nieco delikatniejszy smak do sałatki. Rzeżuchę z powodzeniem zastąpisz kiełkami rzodkiewki.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

