

# Wiosenna sałata z sakiewkami z jajek i podsuszonymi pomidorkami



## Składniki

150 g - mix sałat (rukola, sałata rzymska, cykoria, endywia)  
200 g - jogurtu naturalnego  
sól smaku  
1 łyżeczka - pieprz cytrynowy  
pęczek świeżego koperku  
3 szt. - jajka  
kilka rzodkiewek  
3 szt. - duże kapary z ogonkiem  
10 szt. - pomidorków cherry  
1 łyżka - cukru pudru  
1 łyżka - suszonego lubczyku  
czosnek suszony świeżo mielony do smaku  
pieprz czarny świeżo mielony do smaku  
olej rzepakowy do wysmarowania foli spożywczej

## Opis wykonania

Sałatka kolorami się mieni, odcieniami pięknej zieleni, na której białe jajka górują, a czerwone warzywa z nimi kontrastują. (3 porcje)

Suszone pomidorki w oleju:

Pomidorki myjemy, kroimy na połowę i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy cukrem pudrem, rozkruszonym lubczykiem i czosnkiem. Podsuszamy w piekarniku, w temp. 130° C ok. 40 min. czas uzależniony jest od ich wielkości. Trzeba od czasu do czasu otworzyć piekarnik i dać ujście parze. Pomidorki studzimy.

Jajka sakiewki:

Folię do żywności dzielimy na kwadraty (ok. 15/15 cm) smarujemy olejem i wkładamy suchą str. do małej filiżanki. Wbijamy jajko i posypujemy je świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Następnie zwijamy folię tak, aby powstała tzw. sakiewka, folię można związać gumką recepturką, bądź nitką. Jajka wkładamy do wrzącej wody i gotujemy ok. 5 min na miękko, 8 na twardo. Rozwiązujemy, odklejamy folię od jajek i gotowe.

Na dużym talerzu układamy mix sałat (mogą być takie jakie lubicie), dodajemy podsuszone pomidorki, sakiewki z jajek, rzodkiewkę drobno ponacinaną lub w plasterkach, kapary i świeży koperek.

Do sałatki przygotowujemy sos na bazie jogurtu gęstego.

Jogurt mieszamy z dużą ilością pieprzu cytrynowego, szczyptą soli i posiekanego drobno koperku.

Sałatę podajemy z sosem jogurtowym.