

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.