

Sałatka – zielone gniazdo z jajkiem



Składniki

na dressing:

sok z 1/2 cytryny

1 łyżeczka - pikantnego

sosu na bazie chili

3 łyżka - oleju

rzepakowego

ponadto:

garść rukoli

kilka kiełków słonecznika

kiełki rzodkiewki

1 łyżeczka - małych

kaparów

1 szt. - jajko

1 łyżeczka - octu

. szt. - kilka rzodkiewek

1/2 łyżeczka - sezamu

czarnego

Opis wykonania

. Rukolę w „gniazdo” ułożyłam, a w sam środek jajko dołożyłam. Na wierzch kapary, rzodkiewkę dodałam i czarnym sezamem posypałam, przepis na 1 porcję

Na patelni zagotowujemy wodę (ok. 2 cm powyżej dna) z dodatkiem octu. Jajko rozbijamy do filiżanki i energicznie przelewamy do wody. Za pomocą łyżki zagarniamy białko do środka, ogień po patelnię skręcamy, jajko powoli podgrzewamy, żółtko powinno delikatnie się ściąć. Wyjmujemy łyżką cedzakową i przekładamy do osuszenia na ręcznik papierowy. Jajko delikatnie okrajamy z części białka.

Na talerzu układamy rukolę, dodajemy kiełki rzodkiewki i słonecznika. Na środek nakładamy jajko, dodajemy kapary i startą lub pokrojoną w słupki rzodkiewkę.

Sałatkę posypujemy czarnym sezamem i podajemy z ostrym dressingiem.

Rada: kiełki rzodkiewki kupione w sklepie, różnią się od tych co sami wyhodujemy i w tej sałatce użyłam kiełków, które u mnie rosną. Kiełki słonecznika też są moje ☐