

Sałatka z brokułami i jajkiem



Składniki

500 g brokuła
3 jajka
3 łyżki kukurydzy
konserwowej
2 łyżki cebulki perłowej
3-4 karczochy w oleju
3 łyżki jogurtu
naturalnego
1 łyżka majonezu
Sól, świeżo zmielony
pieprz do smaku

Opis wykonania

Sałatka, która doskonale sprawdzi się na śniadanie czy lunch do pracy. Brokuły, kukurydza, jajka, karczochy i cebula, a całość skropiona sosem jogurtowym.



Brokuł podziel na mniejsze różyczki i ugotuj tak, aby był miękki ale jeszcze chrupiący i o intensywnym zielonym kolorze.



Jajka ugotuj na półtwardo, pokrój na połówki. Jogurt wymieszaj z majonezem i dopraw do smaku solą i pieprzem.



Ugotowane brokuły i pokrojone jajko ułóż na dużym talerzu lub w półmisku, dodaj cebulę perłową, kukurydzę i karczochy. Całość polej sosem jogurtowym.