

## Zielona sałatka

data aktualizacji: 2020.05.14 autor: Redakcja



### Składniki:

- sałatka lodowa (kilka listków)
- ½ pęczka rzodkiewki
- liście z rzodkiewki (mogą być z całego pęczka)
- 15 dag czerwonej papryki
- 15 dag zielonej papryki
- 20 dag gruszek (waga po obraniu)
- sok z cytryny
- 5 dag selera naciowego
- 2 dag pora
- 1 łyżka oleju (np. z pestek winogron)
- imbir (w proszku)
- czosnek niedźwiedzi
- majeranek
- sól
- pieprz

### Do dekoracji:

- 4 łyżki słonecznika

### Sposób wykonania:

Liście lodowej sałaty i rzodkiewki opłukać, osuszyć i porwać na kawałki. Rzodkiewki opłukać,

osuszyć i pokroić w kostkę. Czerwoną i zieloną paprykę oczyścić z pestek, opłukać, osuszyć i pokroić w kostkę. Gruszki obrać ze skórki, oczyścić z gniazd nasiennych, opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Seler naciowy i por opłukać, osuszyć i również pokroić w kostkę.

Do miski przełożyć sałatę lodową, liście rzodkiewki, rzodkiewkę, czerwoną i zieloną paprykę, gruszkę, seler naciowy i por. Dodać olej, szczyptę imbiru, czosnku niedźwiedziego, rozgniecionego w palcach majeranku, soli i pieprzu. Całość razem wymieszać i włożyć do lodówki na około 15 minut.

Słonecznik zrumienić na suchej patelni i ostudzić. Sałatkę przełożyć do szklanej salaterki i udekorować zrumienionym słonecznikiem. Podawać do potraw z grilla lub jako surówkę do obiadu.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35533-zielona-salatka>