

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

265 g	Gotowana ciecierzyca z puszki
1 szt	Seler naciowy
30 g	Suszona żurawina
0.5 szt	Głowa brokuła
1 szt	Zielone jabłko
0.5 szt	Mango

Na dressing

200 g	Jogurt sojowy niesłodzony
1 łyżka	Sok z cytryny
1 łyżka	Mięta zielona otarta
2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 szklanka	Świeże jagody mix
1 szklanka	Świeże jeżyny

Sałatka z ciecierzycy

20–30 Min

Przygotowanie

1. Pierwszym krokiem jest przygotowanie brokułów. Poszczególne różyczki odetnij i umyj. Następnie gotuj w gorącej osolonej wodzie do miękkości.
2. W międzyczasie przygotuj dressing w misce. Aby to zrobić, wymieszaj jogurt z oliwą z oliwek, sokiem z jednej cytryny, żurawiną i miętą Kotányi.
3. Odsącz ciecierzycę, opłucz, odcedź i włóż do dużej miski. Umyj również selera i pokrój w cienkie plasterki. Zielone jabłko i mango umyj i pokrój w drobną kostkę. Jagody umyj i pozostaw w całości lub przekrój na pół, w zależności od upodobań.
4. Następnie wymieszaj wszystkie składniki razem. Polej sałatkę dressingiem, dokładnie wymieszaj i delektuj się.

WSKAZÓWKA: Sałatkę można również uszlachetnić świeżymi ziołami w zależności od upodobań.