



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Sałatka wiosenna z jajkami przepiórczymi

- 8–10 szt. jajek przepiórczych
- mała garść rzeżuchy
- garść kiełków rzodkiewki
- 4 rzodkiewki
- 2 garście roszonek
- szczypiorek z małą dymką (najlepiej czerwoną)
- ćwiartka cytryny do skropienia
- oliwa z oliwek do skropienia
- sól
- pieprz



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja

1. Jajka przepiórcze ugotuj na twardo – ok. 3–4 min.
2. Po ugotowaniu zalej zimną wodą i odstaw.
3. Tymczasem umyj roszonek, szczypiorek, kiełki, rzodkiewkę i dokładnie osusz.
4. Dymkę pokrój w cienkie piórka, rzodkiewkę w plasterki, a szczypiorek posiekaj.
5. Na talerzu rozłóż roszonek oraz resztę składników.
6. Jajka dokładnie obierz – skorupka odchodzi ciężiej niż w jajku kurzym, dlatego dokładnie je ostukaj przed obraniem. Przekrój je na pół i rozłóż na sałatce. Skrop sokiem z cytryny, oliwą i dopraw solą i pieprzem. Podawaj z waflem ryżowym lub kromką bezglutenowego chleba.

