Салата од брокула со сланина и суви домати

Состојки

- 8 парчиња Сланина
- 5 чаши Брокула
- 0.5 Црвен кромид, исечкан на коцки
- 0.5 чаша Ситно сечкани сушени домати
- 0.5 чаша Семки од сончоглед
- 0.5 чаша Здробено козјо сирење
- 0.5 чаша THOMY мајонез
- 0.25 чаша Обичен јогурт

Упатство

1. Испржете ја сланината. Откако ќе биде готова, префрлете ја на кујнска хартија за да се впие вишокот маснотија. Оставете ја целосно да се излади.

2. Исечете ги цветчињата брокула на мали парчиња и исечкајте го црвениот кромид на коцки. Додајте ги во голем сад заедно со семките од сончоглед, ситно сечканите сушени домати и здробеното козјо сирење. Откако сланината целосно ќе се излади, раскршете ја и додајте ја во садот, па нежно измешајте се заедно.

3. Во посебен мал сад подгответе го преливот така што ќе го измешате THOMY мајонезот со јогуртот додека не стане мазно. Прелијте го дресингот врз салатата и внимателно измешајте се додека сите состојки рамномерно не се обложат. Направете го целосен, хранлив оброк! Инспирирајте се од нашите рецепти и разгледајте ја MMIQ секцијата за совршен оброк.

25 Мин

4

Јаглехидрати	22.02 g
Енергија	424.58 kcal
Масти	33.31 g
Протеини	13.78 g