

Wiosenna sałatka z sakiewkami z jajek i podsuszonymi pomidorkami



Składniki

- 150 g mix sałat (rukola, sałata rzymska, cykorja, endywia),
- 150 -200 g jogurtu naturalnego gęsty,
- sól smaku,
- pieprz cytrynowy,
- pęczek świeżego koperku,
- 3 jajka,
- kilka rzodkiewek,
- 3 duże kapary z ogonkiem,
- ok. 10 pomidorków cherry,
- 1 łyżka cukru pudru,
- 1 łyżeczka suszonego lubczyku,
- czosnek suszony świeżo mielony,
- pieprz czarny świeżo mielony,
- olej rzepakowy do wysmarowania folii spożywczej.

Sposób przygotowania

Suszone pomidorki w oleju Pomidorki myjemy, kroimy na połowę i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy na kilka sek. papierowym ręcznikiem, żeby odsączyć z nadmiaru soku. Posypujemy je cukrem pudrem, rozkruszonym lubczykiem i czosnkiem. Pomidorki podsuszamy w piekarniku, w temp. 130° C ok. 40 min. czas uzależniony jest od ich wielkości. Mają być wciąż elastyczne, dlatego nie rozgrzewajmy zbyt mocno piekarnika. Trzeba od czasu do czasu otworzyć piekarnik i dać ujście parze lub suszyć przy lekko uchylonych drzwiczkach. Pomidorki studzimy. Jajka sakiewki Folię do żywności dzielimy na kwadraty (ok. 15/15 cm) smarujemy olejem i wkładamy suchą str. do małej filiżanki. Wbijamy jajko i posypujemy je świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Następnie zwijamy folię tak, aby powstała tzw. sakiewka, folię można związać gumką recepturką, bądź nitką. Tak przygotowane jajka wkładamy do wrzącej wody i gotujemy ok. 5 min na miękko, 8 na twardo. Rozwiązujemy, odklejamy folię od jajek i gotowe. Na dużym talerzu układamy mix sałat (mogą być takie jakie lubicie), dodajemy podsuszone pomidorki, sakiewki z jajek, rzodkiewkę drobno ponacinaną lub w plasterkach, kapary i świeży koperek. Do sałatki przygotowujemy sos na bazie jogurtu gęstego Jogurt mieszamy z dużą ilością pieprzu cytrynowego, szczyptą soli i posiekanego drobno koperku. Sałatę podajemy z sosem jogurtowym. Smacznego :)