

Sałatka warzywna z kalafiolem i fasolką szparagową

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [anastazja30](#), dnia 15 Maja 2011r. o 09:07

Tagi: [Sałatka warzywna z kalafiolem i fasolką szparagową](#)

Rodzaj dania: [sałatki](#), [surówki](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
marchew	0.5	kg	warzywa
pietruszka	200	g	warzywa
seler	200	g	warzywa
por	200	g	warzywa
fasolka szparagowa żółta	200	g	warzywa
kalafior	200	g	warzywa
koncentrat pomidorowy	2	szklanka	płynny i sosy
olej lub oliwa dowolna	0.5	szklanka	płynny i sosy
sól	1	łyżka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	0.5	łyżeczka	przyprawy i zioła
cukier	1	łyżka	dodatki

Opis

Warzywa korzeniowe zetrzeć na tarce jarzynowej, por pokroić w półkrażki, fasolkę szparagową i kalafior krótko obgotować i pokroić, kalafior podzielić na różyczki. Warzywa korzeniowe i por podsmażyć na oleju, dodać resztę warzyw i przecier pomidorowy, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Ilość przypraw podałam orientacyjnie, ma być dobrze przyprawione i słodkawe. Warzywa nakładać do półlitrowych słoików, pasteryzować 30 min. na wolnym ogniu. Sałatka jest pyszna jako dodatek na ciepło do dań obiadowych, np. ziemniaki z mięsem lub idealnie pasuje do ziemniaków z rybą. Jest także wysmienita na zimno do kanapek, lub nawet z chlebem z masłem. Można też szybko zrobić danie obiadowe obsmażając na oliwie piersi z kurczaka lub indyka i do mięsa dodając sałatkę, potrawa ma być w całości gorąca. Smacznego!



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
 Cena:
 Liczba kalorii: