
Sałatka z kiełków sojowych

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3561 razy.

4 porcje:

325 g kiełków sojowych,

1 awokado obrane ze skórki i posiekane,

150 g niewielkich pieczarek pokrojonych w plasterki,

1 łyżeczka soku z cytryny,

150 g gotowanej szynki lub kurczaka pokrojonego w kostkę,

1 łyżeczka sosu sojowego

Polewa:

1 łyżeczka musztardy,

50 ml octu winnego,

sól i świeżo zmielony pieprz,

150 ml oleju sojowego

Umyj, a następnie wysusz kiełki sojowe. Skrop awokado i pieczarki sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Wymieszaj szynkę lub kurczaka z pozostałymi składnikami w misce do sałatek. W filiżance wymieszaj musztardę z octem, a następnie wolno dodawaj olej, stale mieszając. Polej sałatkę tuż przed podaniem na stół. Sałatka jest bogata zarówno w białka pochodzenia roślinnego, jak też zwierzęcego. Olej sojowy użyty do polewy dostarcza niezbędne kwasy tłuszczowe i witaminę E.