



## SAŁATKA Z BOBEM

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 343,9KCAL / B: 13 G / T:18 G / WP: 26,3G

### Składniki

- Szparagi 180g
- Bób 240g - 3 garście
- Oliwki 75g -5 łyżek
- Oliwa 20g- 2 łyżki
- Cebula dymka 20g- 1 sztuka
- Koper ogrodowy 2 łyżki
- Mięta świeża 2 łyżki
- Pieprz 2 szczypty
- Masło 1 łyżeczka
- Chleb żytni 70g- 2 kromki



### PRZYGOTOWANIE:

1. Bób ugotuj, szparagi podduś na patelni podlanej wodą. Gdy będą lekko chrupiące dodaj masło. Pozostałe składniki pokrój i wrzuć do miski.
2. Dodaj bób i dopraw oliwą, pieprzem.
3. Podaj z listkami mięty i grzanką z chleba żytniego

### Komentarz:

Szparagi można zgrilgować, a pieczywo żytnie można zastąpić bułką grahamką. Jeśli danie ma być bardziej treściwe można dodać ugotowane jajko lub ser mozzarellą .