

Zelený šalát so špargľou a vajcom



27. 10. 2021

Šalát je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 2 bielky pre 1. fázu (2 vajcia pre 2. a 3. fázu)
- 100 g zelenej špargle
- stévia
- hrst rukoly
- hrst špenátu
- hrst poľného šalátu
- 30 g póru
- citrónová šťava
- olivový olej
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Vajce môžete pripraviť buď na strateno alebo natvrdo. Stratené vajce sa pripraví nasledovne: do kastrólika dajte variť vodu a pridajte lyžicu octu. Vajce vyklopnite do misky alebo naberačky, v kastróliku vytvorte lyžicou vír a keď sa trochu ustáli, vlejte vajce do stredu víru. Varte 3 minúty. Potom rovnakým spôsobom pripravte druhé vajce. Pokiaľ budete šalát pripravovať len s bielkami, nalejte ich do vriacej vody s trochou octu a necháme miernym varom variť 3 minúty.

Z umytej špargle odrežeme spodok stoniek a spodnú tretinu stoniek olúpeme. Špargľu necháme povariť vo vode s lyžičkou soli a trochou stévie asi tri minúty. Nemala by byť uvarená do mäkka, iba na skus.

Rukolu, špenát, poľný šalát opláchneme a necháme odkvapkať. Zelené listy zbavíme tuhších stoniek.

Pór očistíme a narežeme na silnejšie kolečka alebo pozdĺžne na rezančeky.

Na tanier rozložíme listy šalátov, pór, špargľu a vajce a pokvapkáme čerstvou citrónovou šťavou a olivovým

olejom.