

# SALATKA WIOSENNA Z GRILLOWANYMI FILECIKAMI I SZPARAGAMI

## SKŁADNIKI

4 PORCJE

15 MIN

ŁATWY

2 opakowania Garden Gourmet  
FILECIKI ROŚLINNE

1 główka sałaty masłowej

1 pęczek rzodkiewki

100 g umytego groszku cukrowego

2 cebule dymki

300 g zielonych szparagów

100 ml jogurtu

2 łyżki startego parmezanu

4 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka musztardy z ziarnami  
gorczycy

1 łyżeczka suszonego estragonu

Sok wyciśnięty z połówki limonki

## CULINARY TIP

### Pomyśl o dodatkach

Salatka świetnie smakuje w towarzystwie świeżej bagietki lub grzanek.

Salatka wiosenna z grillowanymi filecikami i szparagami to świetna propozycja na lekki obiad, lunch lub szybką kolację. W niecałe 15 minut przygotujesz pyszny i sycący obiad dla wegetarian i nie tylko! Sos na bazie jogurtu z dodatkiem parmezanu i estragonu świetnie uzupełni sałatkę. Skorzystaj z krótkiego sezonu na delikatne szparagi i koniecznie wypróbuj!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Rozłóż sałatę

Wymij liście sałaty, oplucz, a następnie porwij je na duże kawałki i rozłóż na 4 talerzach.

### 2. Pokrój warzywa

Umyj rzodkiewki i przekrój je na pół. Doprowadź wodę do wrzenia i gotuj groszek cukrowy przez 1 minutę, odcedź i wypłucz. Dymkę pokrój w krążki i nałóż wszystkie warzywa na sałatę.

### 3. Podsmaż składniki

Podgrzej patelnię grillową. Szparagi polej dwoma łyżkami oleju, a grillowane fileciki pozostałymi dwoma łyżkami. Smaż szparagi przez około 5 minut. Po upływie połowy czasu dorzuć grillowane fileciki na patelnię i podsmaż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### 4. Przygotuj sos

W międzyczasie przygotuj dressing. Połącz jogurt, parmezan, musztardę, estragon i sok z limonki.

### 5. Dodaj pozostałe składniki

Ułóż Fileciki Roślinne Garden Gourmet i szparagi na sałacie, dodaj dressing.

Recipe created by GARDEN GOURMET

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**