

Sałatka z pieczonego kalafiora

Dziś lunch box dla tych, którzy mają dość, nawet najbardziej wymyślnych kanapek na drugie śniadanie. Moja propozycja to sałatka z pieczonego kalafiora, która może nie wygląda ze względu na jednorodność kolorów ale smak pozytywnie zaskakuje.

Składniki:

1/2 kalafiora średniej wielkości,

przyprawy: sól, pieprz świeżo mielony, czosnek granulowany

Dodatki: Orzechy włoskie, ziarna Chia, parmezan, oliwa z oliwek

Kalafiora dzielimy na cząstki, większe części należy przekroić na pół. Poproszyć solą i pieprzem (pieprzu nie żałowałam) i polewamy oliwą. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika (220C) na 20-25 min. Pieczenie obserwujemy, od czasu do czasu musimy przemieszać kalafiora.

Kiedy kalafior przestygnie, przekładamy do naczynia, posypujemy go posiekаныmi orzechami, ziarnami Chia , płatkami parmezanu i polewamy oliwą z oliwek.

Sałatka zdrowa i pyszna. Godna wypróbowania

