

Sałatka z bobu

Na dzisiejszy lunch przed meczowy proponuje lekką sałatkę dodającą energii i werwy do dzisiejszego kibicowania.

Skład (1 porcja):

Bób ugotowany i obrany około 1 szklanki

Melon - ja wykorzystałam melon kantalupa to taki o kulistym kształcie, pomarańczowym miąższu. - 1/4 owoc

Ser typu feta - w kawałku - około 60 g

Oliwa z oliwek

Czarny sezam

Świeża mięta

Bób, mieszamy z melonem (pokrojonym w kostkę) i posiekaną świeżą miętą. Układamy na talerzu, i na wierzchy kładziemy fetę w większych kawałkach, możemy dać kilka plasterków mniejszych albo jeden duży. Całość polewamy oliwą i posypujemy czarnym sezamem.

Sałatka cieszy oko i podniebienie. Smacznego

