



САЛАТ З ЯЄЦЬ І АВОКАДО

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 яйця
- 100 г огірка – не чистити, нарізати скибочками
- 30 г зеленої цибулі – дрібно нарубати
- 2 авокадо – очистити і видалити кісточки
- 3 ч. л. червоного винного оцту
- ½ ч. л. солі
- ½ ч. л. меленого чорного перцю
- 1 ч. л. соусу чилі
- 30 г руколи
- ½ ч. л. оливкової олії
- 8 цільозернових крекерів

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Відваріть яйця протягом 10 хвилин у каstrулі. Помістіть нарізаний огірок і зелену цибулю в ємність для змішування середнього розміру.
2. Розімніть авокадо в невеликій ємності для змішування. Додайте 2 ч. л. червоного винного оцту, сіль, чорний перець і соус чилі. Добре перемішайте. Перекладіть цю суміш у ємність середнього розміру, де вже знаходяться огірок і зелена цибуля, і ретельно перемішайте.
3. Промийте яйця холодною водою. Очистіть їх, дрібно наріжте і додайте в суміш. Добре перемішайте. Додайте приправи на свій смак.
4. Викладіть листя руколи на блюдо. Збризніть її червоним винним оцтом (1 ч. л.) і оливковою олією (1 ч. л.), що залишилися. Викладіть суміш авокадо з яйцем на руколу. Подавайте блюдо на крекерах.