

Salată de Broccoli | Rețetă de Slăbit | Rețete cu Broccoli



Salată de Broccoli | Rețetă de Slăbit | Rețete cu Broccoli



Această salată de broccoli este ideală pentru un prânz sănătos și rapid. Combină texturile crocante ale broccoliului și nucilor cu gustul proaspăt al mentei și șalotei, echilibrate de cremozitatea iaurtului grecesc. O opțiune excelentă pentru o masă sățioasă și nutritivă.

- 1 broccoli
- 200-250 g iaurt grecesc 10% grăsime
- 10-15 g stafide
- 50-100 g miez de nucă (prăjită)
- 20 ml ulei de măsline
- 1 lămâie
- 1 ceapă mică
- opțional, câteva frunze de mentă (uscată sau verde)
- sare și puțin piper (după gust)

1. Despărțiți florile de broccoli de tulpină. Folosiți doar partea superioară, florile cu mici tulpini. Tăiați

broccoliul în bucăți mici, potrivite pentru o salată.



2. Adăugați stafidele peste broccoli.
3. Zdrobiți frunzulițele uscate de mentă în palmă și adăugați-le peste broccoli.
4. Tăiați ceapa în felii subțiri și adăugați-o peste amestecul de broccoli.



5. Prăjiți nucile într-o tigaie fără ulei până când încep să pocnească ușor, apoi adăugați-le în bolul cu broccoli.
6. Într-un bol separat, amestecați iaurtul grecesc, zeama de lămâie, uleiul de măsline, sarea și piperul. Ajustați gustul după preferințe.

