Sałatka ziemniaczana z fasolą (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka warzywna jest ciekawym pomysłem nie tylko na różnego rodzaju przyjęcia, ale także doskonale nadaje się na śniadanie, ponieważ jest sycąca i dodaje energii na cały dzień. Nasza sałatka ziemniaczana z fasolą szczególnie przydatna jest jesienią i zimą, gdyż zawiera witaminy z grupy B, a także witaminę C, beta-karoten, fosfor, potas oraz wapń, które wzmacniają nasz układ odpornościowy, chroniąc nas tym samym przed przeziębieniami.

Składniki:

- 1/2 kg ziemniaków (ok. 5 małych ziemniaków)
- 3 średnie ogórki kiszone
- 1 papryka żółta surowa
- 1 papryka czerwona surowa
- 1 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli (Kidney)
- 2 -3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ok. 8 łyżek majonezu (np. jaglanego)
- sól do smaku (np. ziołowa, morska czy himalajska)

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ostudzone ziemniaki oraz pozostałe warzywa pokroić i starannie wymieszać. Dodać majonez, pietruszkę i sól do smaku.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Fasola czerwona bogata jest w białko, błonnik pokarmowy, substancje mineralne, takie jak: potas, wapń, fosfor, żelazo, selen, cynk oraz witaminy: kwas foliowy, B1. Fasola ta ma lekkostrawną skrobię i substancje hamujące rozrost tkanek nowotworowych. Zawiera również izoflawony, które mają zbawienny wpływ na kobiety w okresie menopauzy oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia raka prostaty u mężczyzn.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU