PĒTERSĪĻU SALĀTI NO HUGO





Vitamīnu bumba jūsu enerģijai.
Pagatavošana prasa tikai dažas minūtes.

Pētersīļi satur milzīgu daudzumu vitamīnu, īpaši C vitamīna. Un tas ir tas, kas mums tagad vajadzīgs imūnsistēmai.
Salāti ir ne tikai veselīgi, bet arī "mņam"!
Tos var pasniegt ar pie gaļas vai tikai ar pilngraudu maizi.

Jums būs nepieciešams:
1 kārtīga pētersīļu bunte
2 tomāti
1 citrons
1 ķiploka daiviņa
Puravi
Olīveļļa nerafinēta
Nedaudz sāls
Sezama sēkliņas pārkaisīšanai

Procedūra:
Smalki sasmalciniet pētersīļus (pat ar kātiņiem), pievienojiet smalki sagrieztus tomātus, puravus, nedaudz sāls, pusi citrona sulas un smalki sagrieztu ķiploku. Samaisīt un ...
GATAVS !!!
Pirms pasniegšanas apslaka salātus ar olīveļļu un pārkaisa ar sezamu.

Lai labi garšo,draugi!
Tavs Hugo