

PRZEPISY FIT&EASY



ZIELONE SZPARAGI Z PŁATKAMI RÓŻY NA SAŁACIE

Szparagom odcinamy twarde końce i gotujemy kilka minut, żeby zmiękły.

Dressing: pietruszkę mielimy w blenderze z olejem, sokiem z limonki, przyprawami i mieszamy aż powstanie jednolita i gładka emulsja.

Mix Fit&Easy Beauty przekładamy na talerze, układamy na nim szparagi, polewamy dressingiem. Posypujemy prażonymi orzeszkami pinii i płatkami róży.

Smacznego
Ilość porcji: 2

Składniki:

1 opakowanie mixu **Fit&Easy Beauty**
pół pęczka szparagów
płatki róży jadalnej z jednego/dwóch pąków (poza sezonem można użyć suszonych)
garść uprażonych orzeszków pinii

Dressing:

pół pęczka pietruszki
6 łyżek oleju rzepakowego
2 łyżki soku z limonki
sól i pieprz do smaku