

Состав:

40 г свежей рукколы

6-7 перепелиных яиц

7-9 помидоров черри

1 небольшой болгарский перец

1/4 луковицы красного лука

Соль

Заправка:

1/3 ч.л. бальзамического уксуса

3 ч.л. соевого соуса

Оливковое масло

Рецепт салата из рукколы с перепелиными яйцами, болгарским перцем и помидорами черри:

Рукколу, помидоры черри и болгарский перец промыть и обсушить.

Перепелиные яйца сварить вкрутую (варить около 5 мин. с момента закипания). Очистить от скорлупы и разрезать пополам.

Помидоры черри также разрезать пополам. Из болгарского перца удалить сердцевину. Перец нарезать некрупной соломкой. Лук очистить от кожуры, промыть и нарезать некрупными полукольцами.

Нарезанные овощи смешать с салатом руккола, заправить оливковым маслом и выложить на большое плоское блюдо. Сверху аккуратно разложить перепелиные яйца.

Смешать соевый соус с бальзамическим уксусом и полить им приготовленный салат.

Приятного аппетита!