

Состав:

на 4 порции

120-150г зеленой спаржи (мини)

1 авокадо

1 крупный болгарский перец

4 небольших помидора

8-10 перепелиных яиц

1-2 зубчика чеснока

Заправка:

2-3 ст. л.оливкового масла Extra Virgin

1 ч.л. бальзамического уксуса

соль

перец черный молотый

Рецепт салата с авокадо, болгарским перцем и перепелиными яйцами:

Овощи промыть и обсушить. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать некрупными ломтиками. У болгарского перца удалить плодоножку и семена. Перец нарезать некрупной соломкой. Помидоры нарезать небольшими ломтиками.

Перепелиные яйца сварить в подсоленной воде (в течение 4-5 минут), охладить, очистить и разрезать пополам.

Зеленую спаржу (мини) отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, затем воду слить, спаржу немного охладить и разрезать на 2-3 части.

Чеснок очистить и мелко порубить.

Все компоненты салата (кроме перепелиных яиц и спаржи) аккуратно перемешать.

В небольшой мисочке смешать оливковое масло, бальзамический уксус, добавить соль и черный молотый перец, тщательно взбить до однородной массы.

Приготовленной заправкой заправить салат. Сверху выложить спаржу и перепелиные яйца.

Приятного аппетита!