

## Brokolių salotos su rūkyta antiena ir spanguolėmis



### Gaminimas

1. Brokolį nupilkite karštu vandeniu, palikite



2. Išskirskykite žiedynais, juos susmulkinkite.

3. Saulėgrąžų branduolius lengvai paskrudinkite sausoje keptuvėje.



4. Karštai rūkytą antienos filė supjaustykite nedideliais kubeliais.

### INGREDIENTAI

350 g	Kitchen me karštai rūkytos antienos file
2-3 vnt.	brokolių
200 g	džiovinėtų spanguolių
200 g	saulėgrąžų branduolių
200 g	mėlynųjų svogūnų
šiek tiek	majonezo remoulade
šiek tiek	druskos
šiek tiek	pipirų





5. Džiovintas spanguoles nuplikykite verdančiu vandeniu ir nusausinkite.
6. Mėlynuosius svogūnus susmulkinkite kubeliais.



7. Dubenyje sumaišykite brokolius, spanguoles, svogūnus ir karštai rūkytą antieną.



8. Pagal skonį viską pagardinkite majonezu remoulade, druska ir pipirais.
9. Išmaišykite ir mėgaukitės skoniais!



Gardūs linkėjimai iš įmonės virtuvės!

[Atgal į receptų sąrašą](#)

Atsiųsta iš: [www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/brokoliu-salotos-su-rukyta-antiena-ir-spanguolemis.htm?tpl=pdf](http://www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/brokoliu-salotos-su-rukyta-antiena-ir-spanguolemis.htm?tpl=pdf)