

Salatka z kalafiora i czarnych oliwek

2 porcje

1 kalafior, podzielony na różyczki
1 cebula pokrojona na plasterki
3 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżka oliwy z oliwek
120 g czarnych oliwek bez pestek
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Na dużej patelni podgrzać oliwę i lekko podsmażyć kalafior, co jakiś czas mieszając. Po około 2 min, przełożyć kalafior na talerz i odstawić. Cebulę podsmażyć na patelni wysmarowanej ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek. Dodać kalafiora i zalać 150 ml wody. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień. Wyjąć kalafiora i do wywaru, który został po jego ugotowaniu dodać koncentrat pomidorowy, zamieszać oraz gotować na dużym ogniu żeby nieco odparował. Do sosu dodać posiekane oliwki, doprawić solą i pieprzem. Ugotowany kalafior podawać z sosem z oliwek oraz natką pietruszki .

Wartość energetyczna 1 porcji – 306 kcal

Węglowodany – 26,7

Białko – 16,3

Tłuszcz – 14,2