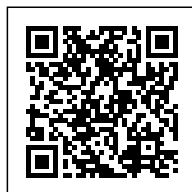




## PĒTERSĪĻU SALĀTI NO HUGO







Vitamīnu bumba jūsu enerģijai.  
Pagatavošana prasa tikai dažas minūtes.

Pētersīļi satur milzīgu daudzumu vitamīnu, īpaši C vitamīna. Un tas ir tas, kas mums tagad vajadzīgs imūnsistēmai.

Salāti ir ne tikai veselīgi, bet arī "mņam"!

Tos var pasniegt ar pie gaļas vai tikai ar pilngraudu maizi.

Jums būs nepieciešams:

1 kārtīga pētersīļu bunte

2 tomāti

1 citrons

1 ķiploka daiviņa

Puravi

Olīveļļa nerafinēta

Nedaudz sāls

Sezama sēkliņas pārkaisīšanai

Procedūra:

Smalki sasmalciniet pētersīļus (pat ar kātiņiem), pievienojiet smalki sagrieztus tomātus, puravus, nedaudz sāls, pusi citрона sulas un smalki sagrieztu ķiploku. Samaisīt un ...

**GATAVS !!!**

Pirms pasniegšanas apslaka salātus ar olīveļļu un pārkaisa ar sezamu.

Lai labi garšo, draugi!

Tavs Hugo