

Sałatka z pora i ciecierzycy

Mój mąż fanem majonezu to nie jest, ale, o dziwo, ta sałatka z pora i ciecierzycy mu bardzo smakuje. Nie wiem, może dlatego, że tak zachwyca go połączenie ostrego pora, słodkiej kukurydzy, ciecierzycy z jego ulubionymi ogórkami kiszonymi, że nie zauważa majonezu? □ W każdym razie chętnie ją zjada, podobnie zresztą jak reszta rodziny! Polecam ją zarówno na lunch do pracy, na pyszne śniadanko, jak i też na domową imprezę.





Jeśli lubicie pora polecam również sałatkę porową z ananasem i serem żółtym – przepis [tutaj](#). Warto wypróbować także [sałatkę z soczewicy i kapusty pekińskiej](#), sałatkę jarzynową z serem w kształcie [bezludnej wyspy](#) ☐ albo fit sałatkę z [komosy ryżowej](#).

Składniki:

- 1 por (jasna część)
- 1 puszka (400 ml) odcedzonej ciecierzycy*
- 1 szklanka (240 ml) kukurydzy
- 6 rzodkiewek (opcjonalnie)
- 3 ogórki kiszane lub [korniszony](#) (koniecznie! :))
- 1/2 małej cebuli
- szczyptę koperek, natka pietruszki – dowolna ilość ☐
- sól i pieprz do smaku
- majonez:
 - 3-4 łyżki domowego majonezu ze [słonecznika](#) (nasz ulubiony:)) albo [majonezu z aquafaby](#) domowej

roboty

*Zamiast ciecierzycy można użyć fasoli (gotowanej lub z puszki) – sałatka też jest pyszna ☐

Wykonanie:

Cebulę obieramy i siekamy w drobną kostkę, ogórki kroimy w kostkę, rzodkiewki myjemy i ucieramy na dużych oczkach tarki.

Umytego pora przekrawamy na pół i kroimy w półksiężycy. Potem przelewamy go wrzątkiem, a następnie osuszamy ręcznikiem papierowym.

Do dużego naczynia dodajemy odcedzoną kukurydzę i ciecierzycę, pokrojone warzywa, majonez i zieleninę – może być szczypiorek, koperek lub natka pietruszki – co kto lubi.

Całość doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Przechowujemy w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce. Ale jak długo można ją tam trzymać, to Wam nie powiem, bo u mnie ta sałatka znika w ciągu jednego dnia ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**