**Jajko w sałatkowej odsłonie**

***Zieleń na talerzu jest zawsze mile widziana. Warzywa bardzo dobrze łączą się z jajkiem, dlatego polecamy trzy przepisy na zielono-jajeczne sałatki.***

**Z fasolką szparagową**

Fasolka szparagowa jest bogatym źródłem witaminy A, kwasu foliowego, a także witaminy C i K oraz witamin z grupy B. Do sałatki będziemy potrzebowali następujących składników:

15 dkg fasolki szparagowej zielonej lub żółtej (może być mrożona)

2 jaja Fermy Drobiu Jokiel rozmiar M lub L

1 mała czerwona cebula

2 pomidory

1 ziemniak

kilka kropli oliwy

nać pietruszki

sól i pieprz do smaku

Fasolkę oczyszczamy wykrawając ogonki, a następnie wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy na półmiękko. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki i bardzo drobno kroimy. To samo robimy z cebulą i ugotowanym ziemniakiem. Wszystko mieszamy. Następnie myjemy pomidory, każdego przekrajamy na osiem części i dorzucamy do sałatki. Dodajemy kilka kropli oliwy, doprawiamy solą, pieprzem i posypujemy natką pietruszki.

**Sałatka nicejska**

To klasyczny przysmak rodem z Francji. Do jej przyrządzenia należy przygotować:

1 główka sałaty rzymskiej lub mieszanka sałat

500 g ziemniaków

250 g fasolki szparagowej (może być mrożona)

20 dkg tuńczyka z puszki

2 jaja Fermy Drobiu Jokiel rozmiar M lub L

150 g pomidorów lub pomidorków typu cherry

4 łyżki czarnych oliwek

1 cebula

1 łyżka octu winnego

4 łyżki oliwy

1 łyżka musztardy Dijon lub francuskiej

zioła prowansalskie, sól, pieprz

Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Fasolkę gotujemy i kroimy na kawałki. Sałatę myjemy pod bieżącą wodą. Cebulę obieramy i kroimy na cienkie talarki, a każdego pomidora na osiem kawałków lub pomidorki na pół. Układamy na dnie miski liście sałaty, rozdrobnione warzywa i kawałki tuńczyka. Jajka gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki, kroimy i kładziemy na wierzchu. Następnie przygotowujemy sos, mieszając ocet winny z oliwą, musztardą, szczyptą ziół prowansalskich, pieprzem i solą. Sałatkę skrapiamy gotowym sosem i dekorujemy oliwkami.

**Sałatka z brokułami**

To warzywo w pełni już zdobyło nasze stoły. Podobno pochodzi z Cypru, a uprawiane było już w starożytnej Grecji i Rzymie. Posiada właściwości przeciwnowotworowe, jego jedzenie korzystnie wpływa na przewód pokarmowy. Brokuł to warzywo niskoskrobiowe i niskokaloryczne. Dostarcza dość dużej ilości błonnika pokarmowego oraz znaczącej ilości potasu, kwasu foliowego, witaminy A i C.

Składniki:

1 brokuł

4 pomidory

6 jaj rozmiar M lub L Fermy Drobiu Jokiel

1 mały słoik majonezu

1 mały jogurt naturalny

1 łyżka keczupu

2 łyżki oliwy z oliwek

1 pęczek szczypiorku

1 łyżka soku z cytryny

sól i pieprz do smaku

Brokuły oczyszczamy i gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem soku z cytryny i oliwy. Po ostudzeniu dzielimy na różyczki. Pomidory sparzamy, zdejmujemy skórkę i kroimy w ćwiartki. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki i kroimy na ćwiartki. Szczypiorek drobno siekamy. Wszystkie składniki łączymy. Majonez mieszamy z jogurtem i keczupem. Mieszamy razem i doprawiamy do smaku.

**Jak przygotować idealne jaja na twardo do sałatki?**

- Jaja najlepiej wyjąć z lodówki trochę wcześniej, aby miały temperaturę pokojową – radzi Tomasz Jokiel, ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel. – Zalewamy je zimną wodą i ustawiamy palnik na taką moc, aby woda delikatnie się gotowała, ale nie bulgotała nadmiernie. Czas gotowania zależy przede wszystkim od wielkości jajka. Można przyjąć, że jaja w rozmiarze S gotujemy przez około 8 minut od chwili, gdy woda zacznie wrzeć, rozmiar M potrzebuje ok. 9 minut, a rozmiar L do 10 minut. Pamiętajmy, żeby jajek nie gotować zbyt długo, ponieważ wokół żółtka może pojawić się ciemna obwódka. Po ugotowaniu jaja schładzamy. Nie czekamy jednak z ich obieraniem do całkowitego wystudzenia, ponieważ zimne jajka gorzej się obierają.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl