



### SAŁATA Z ANCHOIS, SMAŻONYMI KAPARAMI I JAJKIEM NA TWARDO

#### Przygotowanie:

Kapary osącz z zalewy stoikowej (aby zmniejszyć intensywność ich smaku potrzymaj je w zimnej wodzie przez 30 minut). Na patelni rozgrzej około 2 cm warstwę oleju rzepakowego do temp. 180 stopni C. Smaż kapary przez 2 minuty, po tym czasie powinny być rumiane. Osącz je z nadmiaru tłuszczu na ręcznikach papierowych. Ostudź. Do naczynia wyłóż mieszankę sałat, dodaj fileciki anchois, ćwiartki lub ósemki jajek, oliwki oraz paprykę pokrojoną w paski. Całość posyp kaparami. Świetnie sprawdzi się tutaj [sos winegret](#) z nieco większą ilością czosnku.

#### Składniki:

- 1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy Smart](#)
- 70 g filecików anchois
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki kaparów
- 1 mała papryka
- 15 czarnych oliwek