



Sałatka na rukoli z miodowym dressingiem

★★★★★ (20)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

334 kcal / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

116.93 kcal

5.85%



Białko

2.45 g

4.9%



Węglowod.

9.98 g

3.7%



Tłuszcze

8.45 g

12.07%



Błonnik

2.00 g

8%

GDA

5.85%



Składniki

- Rukola - 80g (4 garście)
- Roszponka - 100g (2 garście)
- Cukinia - 125g
- Orzechy włoskie - 24g (6 sztuk)
- Awokado - 140g
- Granat - 50g (½ sztuki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj wszystkie warzywa pod bieżącą wodą. Obierz awokado, oddziel je od pestki i pokrój w półplasterki. Cukinię przekrój na pół, usuń pestki i także pokrój ją w półplasterki.

KROK 2: Na dno naczynia wyłóż osuszoną rukolę pomieszaną z roszponką. Następnie wokół naczynia wyłóż awokado.

KROK 3: Patelnię grillową natłuszc oliwą, a następnie zgrilluj cukinię. Na innej, suchej patelni podpraż posiekane orzechy włoskie.

KROK 4: Obok awokado wyłóż zgrillowaną cukinię i orzechy włoskie. Całość posyp wyłuskany miąższ granata.

KROK 5: Przygotuj dressing: w małej miseczce wymieszaj ocet balsamiczny, musztardę, miód, oliwę z oliwek oraz sok z cytryny. Dodaj pieprz do smaku i wylej ją na całość składników.

Smacznego!

