



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym



## Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym

★★★★★ (13)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**340 kcal** / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>114.25 kcal</b> 5.71%	Białko <b>3.96 g</b> 7.92%	Węglowod. <b>5.19 g</b> 1.92%	Tłuszcze <b>9.18 g</b> 13.11%	Błonnik <b>1.30 g</b> 5.2%	<b>GDA</b> <b>5.71 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Rukola - 60g (3 garście)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Parmezan w kawałku - 20g
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Granat - 25g (¼ sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Rukolę optucz i utóź w płaskiej misce.

**KROK 2:** Pomidorki umyj, przekrój na pół i utóź na sałacie.

**KROK 3:** Parmezan pokrusz w rękach na mniejsze kawałki i dodaj do rukoli.

**KROK 4:** Ocet balsamiczny połącz z oliwą z oliwek i solą. Zamieszaj. Sosem polej sałatkę i całość udekoruj kilkoma ziarenkami granatu.

Smacznego!

