



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka na rukoli z miodowym dressingiem



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 pszczoły - 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 natłuść 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 wytuskanymi ziarnkami 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!

