



## PARMEŃSKA ROZRYWKA



### SKŁADNIKI:

- × 2 garści rukoli
- × 100 g szynki np. parmeńskiej
- × 120-150 g sera z niebieską pleśnią
- × 1/2 owocu granatu
- × 1/4 melona miodowego
- × 2-3 łyżki pestek słonecznika

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Pestki słonecznika podprażamy na suchej patelni. Patelnię przecieramy ręcznikiem papierowym, a następnie podsmażamy na niej szynkę parmeńską pokrojoną wcześniej w paseczki.
2. Przygotowujemy sos: czosnek ścieramy na tarce, a następnie wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
3. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu, a niebieski ser i melona kroimy w kostkę.
4. Do szerokiej miski wrzucamy rukolę, podsmażoną szynkę, ser i owoce (pozostawiając z boku odrobinę ziarenek granatu i pestek słonecznika), a następnie polewamy przygotowanym sosem. Całość delikatnie mieszamy (najlepiej rękoma lub dwiema dużymi łyżkami). Zawartość miski przekładamy do naczynia, w którym chcemy podać sałatkę i posypujemy pozostałymi ziarenkami granatu i pestkami słonecznika.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Zamiast szynki parmeńskiej możecie użyć dowolnej surowej, podsuszanej szynki lub plasterki cieniutko pokrojonego boczku.
- × Jeśli nie macie pod ręką melona, po prostu go pomińcie – bez niego sałatka będzie również bardzo smaczna. Równie dobrze możecie go zastąpić gruszką (nie zapomnijcie tylko skropić pokrojonych kostek cytryną, tak aby nie straciła swojego jasnego koloru).

