PRAWO SERII

15 min. 2 porcje

SKŁADNIKI:

- 2 garści liści jarmużu
- 125-150 g mozzarelli (kula)
- 2 kiwi
- 1 średniej wielkości ugotowany burak
- 1/2 szklanki pestek dyni

SKŁADNIKI NA DRESSING:

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
3. Kiwi, mozzarellę i buraki kroimy na plasterki jednakowej grubości.
4. Na talerz wykładamy listki jarmużu, na nich naprzemiennie układamy seriami: plastry kiwi, mozzarelli i buraka, a całość posypujemy pestkami dyni, dodatkowo możemy ją posypać świeżo mielonym, kolorowym pieprzem. Sałatkę polewamy dressingiem tuż przed podaniem lub podajemy go osobno.

DODATKOWE UWAGI:

- Do tej sałatki wybierajcie dojrzałe, ale jędrne i mięsiste pomidory.
- Listki jarmużu możecie zastąpić ulubionymi kiełkami.
- Sałatka będzie smakowała również wyśmienicie jeśli nie będzie przygotowywać dressingu, a wykorzystacie ulubiony olej o intensywnym smaku np. olej z orzechów włoskich, laskowych, tudzież z pestek dyni czy ostropestu. Wówczas doprawcie ją jedynie solą i pieprzem.

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl