



NIEBIESKIE JABŁUSZKO



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 1 nieduże jabłko (sok z cytryny)
- × 1/2 awokado (sok z cytryny)
- × 2 łydgi selera naciowego
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 1/3 szklanki pestek dyni

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 łyżka octu jabłkowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
3. Jabłko przekrawamy na pół, a następnie na plasterki. Przy pomocy okrągłej wykrawaczki lub małego kieliszka usuwamy środką gniazda nasiennego. Tak przygotowane półksiężycy skrapiamy obficie skokiem z cytryny.
4. Łodygi selera kroimy na cienkie plasterki.
5. Ser z niebieską pleśnią kroimy w kostkę.
6. Awokado kroimy na półksiężycy, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a następnie polewamy przygotowanym dressingiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × W tej sałatce najlepiej sprawdzą się słodko-kwaśne gatunki jabłek np. gloster, jonagold czy Granny Smith.

