



## CZUJĘ MIĘTĘ!



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 1 grejpfrut
- × 100 g sera feta
- × 10 czarnych oliwek
- × 2 łyżki pestek słonecznika
- × 2 łyżki pestek dyni

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 12 dużych listków mięty
- × sól, świeżo mielony pieprz

### DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie jesteście entuzjastami charakterystycznego słodko-kwaśno-gorzkiego smaku grejpfruta, to do sałatki możecie wykorzystać pomarańcze.

### PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiego naczynia lub młynka wrzucamy wszystkie składniki sosu, a następnie blendujemy, aż uzyskamy dressing o jednolitej konsystencji.
2. pestki dyni i słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Grejpfruta filetuujemy, a następnie dzielimy na mniejsze części.
4. Oliwki odcedzamy, a następnie kroimy na plasterki.
5. Ser feta kroimy w kostkę.
6. Na talerze układamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a na koniec polewamy miętowym dressingiem.