



DZIARSKOŚĆ WĄTROBY



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 1 garść liści cykorii
- × 1 ugotowany burak
- × 1 duża brzoskwinia (sok z cytryny)
- × 2 kiwi
- × 100 g sera białego chudego
- × 1 łyżeczka ostropestu mielonego

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oliwy z oliwek
- × 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- × 1 garstka listków świeżych ziół (rozmaryn, oregano)
- × 1 łyżeczka miodu
- × 2 łyżki soku z cytryny
- × szczypta soli (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Listki cykorii kroimy nożem do sałaty.
3. Owoce i buraka kroimy na mniejsze kawałki, przy czym brzoskwinie skrapiamy sokiem z cytryny.
4. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, cykorię, kiwi, brzoskwinie, buraka oraz pokruszony biały ser. Całość polewamy przygotowanym dressingiem i posypujemy mielony ostropestem. Podajemy z domowymi, pszennymi grzankami oraz wodą z miętą i cytryną.