

SAŁATKA WIOSENNA Z SOSEM ORZECHOWYM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	15	310 kcal	9	37	15

Sałatka z pewnością będzie smakować osobom, które lubią słodko-słone połączenia. Bardzo polecam dodać do sałatki ser kozi lub dobrej jakości ser feta.

SKŁADNIKI

na sałatkę

- 2 garście rukola
- kilka listków sałata zielona
- 3 łyżki ciecierzycy konserwowa
- 1/2 szt. papryka czerwona
- 1/2 szt. ogórek świeży
- 1/2 szt. mango

na sos

- 2 łyżki oliwa z oliwek
- 2 łyżeczki masło orzechowe
- 3-4 łyżki sok z cytryny
- 1 łyżeczka miód

PRZYGOTOWANIE

1. Rukolę i sałatkę umyć, osuszyć.
2. Paprykę, ogórka i mango pokroić w kostkę lub w paseczki.
3. Wszystkie składniki na sałatkę wymieszać ze sobą.
4. Przygotować sos: wszystkie składniki na sos bardzo dokładnie ze sobą wymieszać. Spróbować. W razie konieczności dodać więcej soku z cytryny lub miodu.