

„Jedząc tę sałatkę, będziesz mieć jeszcze na nią chrapkę”

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie rukoli 100 g //25 kcal
- gotowane buraki 2 sztuki //53 kcal w 100 g
- ser sałatkowy lub feta 200 g //133 kcal w 100 g
- orzechy włoskie kilka sztuk //654 kcal w 100 g
- mandarynki kilka sztuk // 53 kcal w 100 g

SKŁADNIKI SOSU

- musztarda sarepska lub francuska 2 łyżeczki //93 kcal w 100 g
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, według uznania kilka łyżek // 90 kcal
- ocet balsamiczny lub ocet jabłkowy, według uznania kilka łyżek // 107 kcal
- pieprz i sól do smaku
- 2 ząbki czosnku //127 kcal w 100 g
- 2 łyżeczki miodu (miód musi mieć płynną konsystencję) // 304 kcal w 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rukolę umyć, rozłożyć na talerzu. Buraki gotowane pokroić w kostkę, wyłożyć na rukolę. Ser sałatkowy pokroić w kostkę, dodać do sałatki. Orzechy włoskie wyłuskać i dodać do całości. Obrać mandarynki, a następnie je pokroić w plasterki i dodać do sałatki. Całość polać przygotowanym wcześniej sosem (sos powinien być schłodzony i mieć konsystencję lekko gęstą).



SMACZNEGO

Karolina Mikutaniec kl. 6d