

„Salatka z serem Burrata, w dobre kalorie bogata!”

„Salatka z serem Burrata”

SKŁADNIKI:

- 25 g mieszanki sałat // 4 kcal
- 1 ser Burrata // 100 g = 259 kcal
- 1 małe awokado Hass // 100 g = 169 kcal
- 6 kolorowych pomidorków koktajlowych // ok. 70 g = 13 kcal
- 10 g prażonych orzechów włoskich // 65 kcal
- 1 łyżka sosu z octem balsamicznym // ok. 6 g = 14 kcal
- 1 szczypta płatków papryki chili // 1 g = 3 kcal
- 1 łyżka oleju smakowego Kujawski „Pomidor, czosnek , bazylią” // 10 g = 88 kcal
- sól, pieprz do smaku wg. uznania // 0 kcal
- 1 kromka chleba z ziarnami chia // 10 g = 27 kcal

Wartość energetyczna sałatki - 1 porcja = 642 kcal

WYKONANIE:

1. Umyć sałatę i pomidory.
2. Na suchej patelni uprażyć orzechy włoskie.
3. Przygotować talerz, na którym układamy sałatę porwaną na cząstki. Na środku układamy ser Burrata, dookoła kładziemy pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe oraz plastry awokado.
4. Całość posypujemy orzechami włoskimi, płatkami papryki chili, solą i pieprzem wg. uznania.
5. Gotową sałatkę polewamy olejem smakowym oraz sosem balsamico.
6. Kroimy kromkę świeżego i chrupiącego chleba chia.
7. Rozkoszujemy się przepyszną sałatką, a zwłaszcza zaskakującym wnętrzem sera Burrata, z którego po przekrojeniu wypływa jego zawartość.



ŻYCZĘ SMACZNEGO!

Maja Czarna 6c