

SALATKA SZPARAGOWO-TRUSKAWKOWA



Składniki

pęczek zielonych
szparagów
200 g - truskawki
1/2 szt. - mango
100 g - ser feta
100 g - orzechy laskowe
garść rukoli
kilka różnokolorowych
bratków
fiołki
2 łyżka - ocet jabłkowy
2 łyżka - sok z cytryny
1/2 szklanka - oliwa z
oliwek
1 łyżeczka - łagodny miód
sól morską i świeżo
zmielony pieprz

Opis wykonania

Sałatka z grillowanymi zielonymi szparagami, truskawkami, fetą, prażonymi orzechami laskowymi, bratkami, fiołkami i winegretem truskawkowym

Przygotowanie:

Oderwać zdrewniałe końcówki szparagów i wyrzucić (można je wykorzystać do ugotowania bulionu szparagowego), a pozostałe części umyć i osuszyć na papierowym ręczniku.

Patelnię grillową rozgrzać, ułożyć na niej szparagi, wierzch docisnąć i grillować z obu stron, na średnim ogniu, przez ok. 2 minuty.

Orzechy podprażyć na suchej patelni, aż skórka na nich popęka i stanie się lekko brązowa, następnie ostudzić i obrać ze skórki.

Rukolę, bratki, fiołki i truskawki umyć i osuszyć na papierowych ręcznikach.

Obrać mango i pokroić w kostkę.

2 truskawki zmiksować z sokiem z cytryny, octem jabłkowym, miodem i oliwą z oliwek, następnie doprawić do smaku solą i pieprzem.

Na talerze wyłożyć składniki sałatki, połączyć winegretem.