

# 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.