

# SALATKA Z GRUSZKĄ I AWOKADO



## Składniki

3 garść - 3 garście  
świeżego szpinaku  
1 szt. - 1 gruszka  
1 szt. - 1 awokado  
2 łyżka - starty ser  
pleśniowy lazur  
3 łyżka - 3 łyżki orzechów  
włoskich  
1 łyżka - 1 łyżka miodu  
1 szczypta - szczypta  
suszonego rozmarynu  
2 łyżka - 2 łyżki łuskanego  
słonecznika  
2 łyżka - 2 łyżki oliwy z  
oliwek  
1 łyżeczka - ocet  
balsamiczny gęsty

## Opis wykonania

Zdrowa energia :)

Szpinak rozsypać na dużym talerzu lub paterze. Następnie ułożyć na wierzch obraną i pokrojoną w plastry gruszkę. Dokładnie to samo zrobić z awokado. Rozgrzać patelnię i uprażyć słonecznik na tzw. suchej patelni. Ostudzonym słonecznikiem posypać szpinak. Orzechy uprażyć a następnie dodać rozmaryn i miód. Wymieszać dobrze tak aby miód "poobklejał" orzechy. Orzechy także ułożyć na sałatce. Następnie posypać startym serem i poproszyć całość świeżo zmielonym pieprzem. Skropić sałatkę cytryną oraz oliwą. Na koniec porysować octem balsamicznym.