



## DIETETYCZNA SAŁATKA Z SZYNKĄ WŁOSKĄ

### SKŁADNIKI:

#### *Salatka:*

- 1 duża garść rukoli
- 4 plastry szynki włoskiej Sokołów
- 8-10 czarnych oliwek
- 4-6 rzodkiewek
- 6 zielonych szparagów
- 8-10 pomidorów koktajlowych
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- sól himalajska

#### *Sos:*

- 2 łyżki gęstego jogurtu (np. greckiego 0% tłuszczu)
- 1 garść bazylii
- 1 ząbek czosnku
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz

---

### PRZYGOTOWANIE:

1. Bazylię drobno posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę, a następnie wraz z bazylią połączyć z jogurtem. Całość doprawić solą i pieprzem.
2. Szparagi pozbawić twardych końcówek. Rozgrzać patelnię grillową. Szparagi posmarować połową oleju i oprószyć solą. Grillować z dwóch stron po 4-5 minut do uzyskania brązowych paseczków. Po przestygnięciu pokroić, w zależności od długości, na pół lub na trzy części.
3. Plastry szynki włoskiej zwinąć w rulony, a następnie pokroić na 3 równe części. Pomidorki przekroić na połówki, a oliwki i rzodkiewki posiekać w plasterki. Pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni.
4. Na półmisek wyłożyć naprzemiennie rukolę skropioną resztą oleju, rzodkiewki, szparagi, pomidorki, oliwki oraz rulony z szynki włoskiej.



## DIETETYCZNA SAŁATKA Z SZYNKĄ WŁOSKĄ

Całość polać sosem, a na koniec posypać pestkami  
słonecznika.