



SAŁATKA Z KARMELIZOWANYMI OWOCAMI

SKŁADNIKI:

1 opakowanie chipsów wieprzowych Sokołów
3-4 nektarynki lub śliwki
1 łyżka masła
szczypta cynamonu
1 łyżka cukru trzcinowego
garść fasolki szparagowej
2 łyżki ziarenek granatu
kilka orzechów włoskich
1/2 opakowania mieszanki sałat
2 upieczone buraki
sok z 1/2 cytryny
1 szklanka jogurtu naturalnego
garść natki pietruszki
kilka kropel oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki cukru pudru
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Śliwki lub nektarynki przekroić na pół (większe sztuki można pokroić na mniejsze kawałki) i po usunięciu pestek podsmażyć na maśle. Dodać cukier trzcinowy oraz cynamon i smażyć przez chwilę.
2. Fasolkę szparagową ugotować al dente. Pieczone buraki pokroić w kostkę i wrzucić do dużej miski. Dodać mieszankę sałat, ziarenka granatu, pokrojone orzechy włoskie, chipsy wieprzowe, natkę pietruszki, karmelizowane owoce i fasolkę szparagową. Składniki wymieszać.
3. W osobnej miseczce wymieszać jogurt naturalny, oliwę z oliwek, cukier puder i sok z cytryny. Dressing doprawić solą oraz pieprzem i połączyć nim sałatkę.