



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z karmelizowaną gruszką, gorgonzolą i orzechami



Sałatka z karmelizowaną gruszką, gorgonzolą i orzechami

★★★★★ (62)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 158.32 kcal 7.92%	🍗 Białko 2.67 g 5.34%	🍞 Węglowod. 16.94 g 6.27%	🌿 Tłuszcze 9.98 g 14.26%	🌾 Błonnik 2.47 g 9.88%	GDA 7.92 %
---	------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Rukola - 20g (garść)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Gruszka - 260g
- Granat - 50g (½ sztuki)
- Orzechy pekan - 24g (8 sztuk)
- Ser gorgonzola - 30g (plaster)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Musztarda francuska - 10g (½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Gruszkę obierz i pokrój w ósemki. Na patelni rozpuść masło, gruszkę obtocz w cukrze i smaż z dwóch stron do momentu aż się zarumieni.

KROK 2: W miseczce wymieszaj miód, musztardę, oliwę z oliwek, sok z cytryny, pieprz i sól.

KROK 3: Rukolę i szpinak opłucz i osusz, gorgonzolę pokrój w drobną kostkę. Tak przygotowane produkty przełóż do miski, dodaj gruszkę, nasiona granatu, suszoną żurawinę i orzechy. Sałatkę polej sosem i dokładnie wymieszaj.

Smacznego!



