



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym



Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym

★★★★★ (13)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

340 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.25 kcal 5.71%	Białko 3.96 g 7.92%	Węglowod. 5.19 g 1.92%	Tłuszcze 9.18 g 13.11%	Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 5.71 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Rukola - 60g (3 garście)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Parmezan w kawałku - 20g
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Granat - 25g (¼ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rukolę optucz i utóż w płaskiej misce.

KROK 2: Pomidorki umyj, przekrój na pół i utóż na sałacie.

KROK 3: Parmezan pokrusz w rękach na mniejsze kawałki i dodaj do rukoli.

KROK 4: Ocet balsamiczny połącz z oliwą z oliwek i solą. Zamieszaj. Sosem polej sałatkę i całość udekoruj kilkoma ziarenkami granatu.

Smacznego!

