

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z karmelizowaną gruszką, gorgonzolą i orzechami](#)

Sałatka z karmelizowaną gruszką, gorgonzolą i orzechami

★★★★★ (60)



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 %**

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 pszczeleli - 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, nasioną granatu, suszoną żurawinę i orzechy. Sałatkę polej sosem i dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

