



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



Sałatka z karmelizowaną gruszką, gorgonzolą i orzechami

★★★★★ (32)



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 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 smaź 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!

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

