

Σαλάτα Αγίου Βαλεντίνου



Η σαλάτα είναι απαραίτητη για ένα τέλειο γεύμα. Πόσο μάλλον για το γεύμα του Αγίου Βαλεντίνου. Μαζί με το υπέροχο γεύμα μας θα φτιάξουμε και μια γευστική και υγιεινή σαλάτα. Πάμε να δούμε τι θα βάλουμε μέσα.

Υλικά:

1 μπολ πράσινη σαλάτα
αλατι Ιμαλαΐων Saltic
πορτοκάλι
καρύδια
παντζάρι

για το dressing:

μουστάρδα
ελαιόλαδο Ariston
Ξύδι μπαλσάμικο με γεύση ρόδι

Εκτέλεση:

Σε ένα βαζάκι ρίχνεις τρία μέρη λάδι, ένα μέρος ξύδι με γεύση ρόδι, λίγο αλάτι, μουστάρδα, πιπέρι, μερικές σταγόνες χυμό πορτοκαλιού και χτυπάς. Κόβεις το πορτοκάλι και το πατζάρι. Στην πράσινη σαλάτα ρίχνεις το dressing και ανακατεύεις. Σερβίρεις με τα κομμάτια πατζάρι και πορτοκάλι και καρύδια. Ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο από πάνω.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση της συνταγής:



bletsas®
Ευτυχής Μηλέτας