

# Super Salata με ψητή γαλοπούλα



Οι σαλάτες όπως συνηθίζω να σας λέω είναι απαραίτητο συνοδευτικό σε κάθε μας γεύμα. Βέβαια είναι και κάποιες σαλάτες που είναι γεύμα από μόνες τους, όπως αυτή που θα σου δείξω σήμερα.

## **Υλικά:**

1 μπολ πράσινη σαλάτα  
½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1 φιλέτο γαλοπούλας

Για το dressing:

ξύδι βαλσάμικο με γεύση Cranberry ARISTON  
ελαιόλαδο ARISTON  
μουστάρδα τύπου Dijon  
½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
2 παντζάρια κομμένα

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις τη γκριλιέρα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζεις σε ένα πιάτο λάδι, μουστάρδα και αλάτι, τα ανακατεύεις και αλείφεις τη γαλοπούλα. Την βάζεις στην γκριλιέρα να ψηθεί. Προθερμαίνεις το φούρνο στους 190-200 βαθμούς. Βάζεις την πράσινη σαλάτα σε ένα μπολ, κόβεις τα παντζάρια σε φέτες και τα βάζεις και αυτά.

Για το ντρέσινγκ: Σε ένα βαζάκι βάζεις το ελαιόλαδο και το βαλσάμικο με γεύση κράνμπερι αλάτι , μουστάρδα και φρέσκια ρίγανη και ανακατεύεις.

**Βάζεις τη γαλοπούλα για δεκα λεπτά στους 200 βαθμούς στο φούρνο. Ρίχνεις το ντρέσινγκ πάνω από τη σαλάτα, βγάζεις τη γαλοπούλα από το φούρνο και την τοποθετείς και αυτήν από πάνω.**

ΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΟΜΠΗ HAPPY COOK



#### INFO:

- Προσοχή στα dressing που θα χρησιμοποιήσεις στις σαλάτες σου. Για πραγματικά υγιεινές σαλάτες πρόσθεσε 1 έως και 2 κουταλάκια ελαιόλαδο και απεριόριστες ποσότητες ξιδιού και λεμονιού.
- Ανακάτεψε τις σαλάτες με τα (πλυμένα) χέρια σου. Ανακατεύονται τέλεια τα υλικά και μάλιστα πολύ καλύτερα από κάθε άλλη επιλογή.
- Φτιάξε την τέλεια σαλάτα προτιμώντας πάντα λαχανικά εποχής, για να γευτείς στο μέγιστο το κάθε υλικό.
- Μην ξεχνάς το αλάτι στις σαλάτες σου. Εγώ σου προτείνω το αλάτι Ιμαλαίων που είναι πολύ πιο θρεπτικό από τα υπόλοιπα.



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηνέτσας