




Sałata z serem i figami suszonymi bio

 EKO przewodnik

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

sałata rzymska - 1 szt.

rukola - 2 garść

szpinak - 2 garść

gruszka - 1 szt.

maliny - 2 garść

borówki - 2 garść

figi suszone - 2 szt.

cebula czerwona mała - 1 szt.

ogórek - 1/2 szt.

czosnek - 1 ząbek

ser kozi lub camembert - 1 szt.

sos winegret: -

oliwa z oliwek - 3 łyżka

ocet balsamiczny - 1 łyżka

musztarda - 1 łyżeczka

miód - 1 łyżeczka

czosnek - 1 ząbek

do posypania, do wyboru: -

płatki migdałowe - 2 garść

słonecznik - 2 garść

orzechy włoskie poszatowane - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ser i gruszkę ugrilluj na patelni lub zapiecz w piekarniku, wtedy dodatkowo na ser wyciśnij ząbek czosnku i polej go oliwą, gruszkę połóż obok, zapiekaj (180 °C, 15-20 minut). Słonecznik lub orzechy lekko upraż na suchej patelni, odstaw. Zieleninę i owoce umyj, osusz i wyłóż na talerz, ogórka obierz i pokrój na kawałki, cebulę pokrój w piórka i wyłóż na sałatę. Figi pokrój na małe kawałeczki.

KROK 2: Sos: Czosnek przeciśnij przez praskę i włóż wszystkie składniki sosu do słoiczka, potrząśnij do połączenia się smaków (możesz je zmiksować). Do słoiczka dorzuć pokrojone figi, zakręć i wstrząśnij, aby sos oblepił suszone owoce. Na talerz z warzywami i owocami wyłóż ser, gruszkę, polej sosem, posyp nasionami.