



## Sałatka z awokado, granatem, nasionami konopi i dressingiem z octu różanego

 Nikita

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

rukola - 2 garść  
awokado - 1 szt.  
granat - 4-5 łyżka  
sałata lodowa - - kilka listków  
feta w kostkach - 2-3 łyżka

dressing: -  
ocet żywy z owoców dzikiej róży (lub balsamiczny jasny) - 1 łyżka  
olej z orzechów włoskich (lub oliwa z oliwek) - 1 łyżka  
sól ziołowa - - do smaku  
do posypania: nasiona konopi łuskane - 2-3 łyżka

### Dodatkowe info:

Nasiona konopi (*Cannabis sativa*) mają bardzo przyjemny smak i zapach przypominający orzech. Poza tym są dobrym źródłem białka roślinnego, zawierają dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych (w tym omega-3), zawierają błonnik pokarmowy niezbędny do prawidłowej pracy jelit, są bogate w minerały: potas, wapń, żelazo, fosfor, cynk oraz magnez, są źródłem witamin z grupy B.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Sałatę lodową opłukać, osuszyć i porwać na małe kawałki, przełożyć do 2 misek. Dodać rukolę, awokado pokrojone w kostkę, ziarna granatu i fetę. Z podanych składników zrobić dressing (u mnie ocet z owoców dzikiej róży, gęsty, z osadem, aromatyczny i pyszny, ale można użyć też innego octu) i połączyć nim sałatkę. Posypać po wierzchu łuskanymi nasionami konopi i natychmiast podawać.