# Sałatka z roszponki z mango i granatem

Nikita

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

## Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

## Składniki:

roszponka - 1 opakowanie
mango - 1/2 szt.
granat - 4 łyżka
ser feta małe kostki - 3 łyżka
orzechy włoskie - 3 łyżka
dressing: - 1 łyżka
olej z orzechów włoskich lub oliwa z oliwek - 1 łyżka
musztarda dijon - 1 łyżeczka
ocet z mango (lub jabłkowy) - 1-2 łyżka
miód płynny (u mnie różany) - 1 łyżeczka
sól i pieprz - - do smaku
rukiew wodna do posypania sałatki - - kilka listków

## Dodatkowe info:

Ja do tej sałatki użyłam domowego octu z mango (raczej niedostępnego w sklepie), ale można użyć również octu jabłkowego lub białego balsamicznego.
Roszponka jest niskokaloryczna, zawiera wiele cennych składników m.in. beta-karoten (wspomaga wzrok, zapobiega chorobom serca, chroni skórę przed starzeniem), witaminy B6, C, minerały: żelazo, potas, sód, wapń, magnez, fosfor i sód. Polecana jest też dla cukrzyków oraz osób chorych na dnę moczanową, a także wszystkim osobom odczuwającym negatywne skutki przesilenia wiosennego.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Roszponkę opłukać i osuszyć w suszarce do sałaty. Podzielić na 2-3 części, przełożyć do miseczek. Granat obrać i wydrążyć ziarna. Mango obrać i pokroić w kostkę.

*KROK 2:* Na roszponkę wyłożyć pokrojone mango, posypać ziarnami granatu.

*KROK 3:* Sałatkę posypać pokrojoną fetą i orzechami włoskimi. Przygotować dressing -wymieszać wszystkie składniki.

*KROK 4:* Sałatkę polać dressingiem, posypać

rukwią wodną i podawać. Sałatka jest pyszna
i pełna witamin.