fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Sałatka z gruszką i cykorią bez cukru - przepis

Cykoria pozostaje chrupiąca. Gruszkę łączymy z cytryną, a ser kruszymy na końcu.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Sałatka

- 4 małe główki cykorii, czerwonej i jasnozielonej
- 2 dojrzałe, jędrne gruszki
- sok z 1 cytryny
- garść posiekanej natki pietruszki
- 50 g połówek orzechów włoskich
- 2 łyżki oleju z orzechów włoskich
- 100 g sera pleśniowego typu blue
- przyprawy do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Usuń zewnętrzne liście cykorii. Przetnij wzdłuż, wytnij twardą nasadę. Pokrój w długie cienkie paski; opłucz, osusz, przełóż do miski.

2. Podziel gruszki na ćwiartki, usuń gniazda. Każdą ćwiartkę pokrój na 3 części. Skrop częścią soku, by nie ciemniały; dodaj do miski z natką i orzechami.

3. Pozostały sok połącz z olejem i przyprawami. Wymieszaj z sałatką, podziel na talerze, posyp pokruszonym serem. Podawaj od razu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/pear-chicory-and-blue-cheese-salad/