



Салата с цвекло и ябълки

⌚ 30—35 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

3 бр.	Ябълки (напр. Гала)
3 бр.	Цвекло, предварително сварено
40 g	Бадеми
2 бр.	Маруля
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 ч.л.	♦ Джинджирил, млян
Щипка	♦ Канела на прах
Щипка	♦ Морска сол

За дресинга

100 g	Йогурт
1½ ч.л.	Мед
1	Портокал
1 ч.л.	♦ Куркума, мляна
½ ч.л.	♦ Джинджирил, млян
Щипка	♦ Канела на прах
½ ч.л.	♦ Чесън на гранули
Щипка	♦ Морска сол

- 1 Обелете ябълките, отстранете сърцевината и нарежете на филийки. Бързо запържете в тиган с 2 с.л. олио, изсипете от тигана и сложете настрана.
- 2 Нарежете цвеклото и също запържете в тигана. Подправете със сол, черен пипер и останалите подправки. Запържете за няколко секунди. Махнете от тигана.
- 3 Направете дресинг, като комбинирате йогурта, подправките, меда и сока от портокал и подправете със сол на вкус.
- 4 Напрошете на едро бадемите. Измийте и откъснете листата на салатата.
- 5 Разпределете салатата, цвеклото и ябълките в чиния и гарнирайте с дресинга и накълцаните бадеми. Сервирайте с хляб.

