



Салата с тиква, ябълки и елда

⌚ 40–45 Минути 

Подготовка

- 1 Загрейте фурната на 220°C предварително. Почистете тиквата от семките и нарежете на тънки полумесеци. Махнете сърцевината на ябълката и нарежете на тънки кръгчета.
- 2 Разбъркайте зехтина с чесън и връхчетата копър. Намажете тиквените парченца със сместа и ги поставете върху тава с хартия за печене. Опечете ги за 10 минути във фурната. След това добавете ябълките и печете заедно с тиквата за още 10 минути.
- 3 Измийте елдата и сварете в 250 ml подсолена вода. След това загрейте малко зехтин на тиган и запечете елдата, за да придобие лека хрупкавост. Овкужете със сол и пипер.
- 4 Разбъркайте зехтин, оцет, мед, чесън на гранули, сол и пипер. Разпределете зелената салата в порции, наредете елда, резенчета тиква и ябълки. Овкужете с гресинга и поднесете с късчета хляб.

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Тиква
1 бр.	Ябълка
Микс	Зелена салата или бейби спанак
125 g	Елда
2 с.л.	Зехтин
1 с.л.	Ябълков оцет
1 ч.л.	Мед
1 с.л.	♦ Магданоз, нарязан
2 с.л.	♦ Копър връхчета, фино нарязани
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули
	♦ Морска сол
	♦ Пипер меланж на зърна

