



Салата с кейл, ябълки и круши

⌚ 30—40 Минути 

Подготовка

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

1 бр.	Зеле кейл
1 бр.	Червена ябълка
1 бр.	Круша
½ бр.	Нар
1 ч.ч.	Орехи
1 с.л.	♦ Чесън на гранули

За дресинга

3 с.л.	Тахан
½ с.л.	Мед
1 ч.л.	♦ Микс домати и билки
1 с.л.	Вога
4 с.л.	Зехтин
3 с.л.	Бял винен оцет
½ бр.	Лимон
	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна
	♦ Люто чили

- 1 Измийте листата на кейла и ги подсушете. Накъсайте ги на по-малки парченца и сложете в купа. Овкусете със сол, чесън на гранули и малко олио. Разбъркайте хубаво и оставете настрана.
- 2 Измийте ябълката и крушата и нарежете на тънки филийки. Извадете плодчетата на нара.
- 3 Разпределете листата кейл по чиниите, нарежете парченцата ябълки и круши отгоре и поръсете малко нар и орехи.
- 4 Изстискайте сокът на половин лимон. Пригответе дресинг като разбъркайте необходимите съставки. Добавете люто чили ако желаете.
- 5 Овкусете салатата с дресинга и се насладете!

