

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

Ingrediente:

600 g	Dovleac Hokkaido
3 linguri	Ulei de măsline
180 g	Baby spanac
120 g	Brânză de capră
400 g	Boabe albe de fasole
0.5 buc	Ceapă roșie
3 linguri	Semințe de dovleac
1 lingură	Grill grătar amestec de asezonare

Pentru dressing:

1 lingură	Miere
60 ml	Ulei de măsline
2 linguri	Ulei de dovleac
1 vârf	Sare de mare iodată
1 vârf	Piper negru boabe

Salată cu dovleac copt

20–30 Min.

Pregătire

1. În primul pas, se încălzește cuptorul la 200 de grade. Se spălă dovleacul, se taie în jumătate și se îndepărtează semințele. Se taie în cuburi de 3x3 cm și se așează pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se adăugă ulei de măsline și condimente pentru legume Kotányi Grill și amestecați. Se pune la cuptor și se coace timp de 15 minute.
2. În acest timp, se spălă spanacul. Se mărunțește brânza de capră și se scurge fasolea albă. Se taie ceapa roșie julien. Semințele de dovleac se prăjesc, fără ulei, într-o tigaie timp de aproximativ trei minute.
3. Pentru dressing, se adăugă toate ingredientele într-un vas și se agită bine. Se adaugă baby spanac, brânză, fasole și ceapă într-un castron și se amestecă ușor.
4. Se lăsă dovleacul copt să se răcească timp de cinci minute, se adaugă peste salată și se toarnă dressingul peste. Se presără semințe de dovleac și se poate servi.