



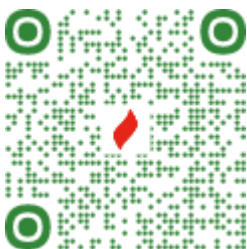
## Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 200 g       | Rucola          |
| 150 g       | Căpșune         |
| 500 g       | Sparanghel      |
| 1 linguriță | Ulei de măsline |
| 1 linguriță |                 |

Pentru dressing

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 3 lingură             | Ulei de măsline       |
| 2 lingură             | Zeamă de lămâie       |
| 2 linguriță           | Miere                 |
| 1 bucată              | Ceapă tăiată          |
| 1 un vârf de<br>cuțit | ♦ Sare de mare iodată |
| 1 un vârf de<br>cuțit | ♦ Piper negru măcinat |



# Salată de căpșune și sparanghel

🕒 20–30 Min.    🍴 🍴 🍴

## Pregătire

- 1 Spală sparanghelul și taie vârfurile. Folosește un instrument pentru legume pentru a tăia tulpinile în fâșii subțiri. Adaugă fâșiile de sparanghel și toate ingredientele pentru dressing în recipiente din sticlă care se etanșează și scutură-le cu hotărâre. Apoi lasă-le deoparte.
- 2 Spală rucola și pune-o într-un bol mare. Taie căpșunele în jumătate și adaugă rucola.
- 3 Marinează vârfurile de sparanghel în ulei de măsline și sare de asezonare pentru grătar și prăjește-le într-o tigaie de tip grătar până se rumenește puțin.
- 4 Toarnă dressingul și fâșiile de sparanghel peste rucola și căpșune, amestecă-le și apoi decorează cu vârfuri de sparanghel la grătar și servește.