



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 căpșunile 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.

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 cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru măcinat

