



Salată de fructe cu chipsuri de mere cu boia

🕒 10–15 Min.   

Pregătire

- 1 Pentru a prepara dressingul: Amestecă iaurt grecesc cu toate celelalte ingrediente.
- 2 Spală fructele și legumele. Desprinde frunzele de salată iceberg și pune-le individual la fundul bolului.
- 3 Apoi așază rucola deasupra. Folosește un dispozitiv de curățat legume pentru a tăia castravetele în felii subțiri și așază-le în bol.
- 4 Taie ceapa verde mărunt și presar-o pe salată. Scoate sâmburii din caise, taie-le și presară-le pe salată alături de afine.
- 5 Fărâmițează brânză feta și presar-o pe marginea bolului.
- 6 La final, presară chipsurile de mere cu boia pe salată și servește cu dressing alături.

Ingrediente 1 Porții

♦ = Kotányi Produkte

Pentru salată

100 g	Salată iceberg
100 g	Rucola
4 bucată	Caise
50 g	Castravete
20 g	Coacăze
40 g	Brânză feta
1 bucată	Ceapă verde

Pentru dressing

710 g	Iaurt grecesc
1 linguriță	Zeamă de lămâie
1 lingură	Ulei de măsline
1 bucată	Cățel de usturoi, mic
1 linguriță	Ceapă verde, proaspătă
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe

Pentru topping

25 g

