

Salată de fructe cu chipsuri de mere cu boia

10—15 Min.

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

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.