



Sałatka owocowa z jabłkowo-paprykowymi chipsami

🕒 10–15 Min   

Przygotowanie

- 1 Przygotowanie dressingu: wymieszaj jogurt grecki ze wszystkimi pozostałymi składnikami.
- 2 Umyj owoce i warzywa. Oddziel poszczególne liście sałaty lodowej i ułóż na dnie miski.
- 3 Następnie na górze ułóż rukolę. Za pomocą obieraka pokrój ogórki na cienkie paski i ułóż je w misce.
- 4 Pokrój szalotkę na drobne krążki i posyp nią sałatkę. Usuń pestki z moreli, pokrój je i dodaj do sałatki razem z borówkami.
- 5 Pokrusz ser feta i ułóż go wzdłuż brzegów miseczki.
- 6 Na koniec posyp sałatkę chipsami jabłkowo-paprykowymi i podawaj z dressingiem w osobnej miseczce.

Składniki - Ilość osób: 1

♦ = Kotányi Produkte

Na sałatkę

100 g	Salata lodowa
100 g	Rukola
4 szt.	Morele
50 g	Ogórek zielony
20 g	Borówki amerykańskie
40 g	Feta
1 szt.	Szalotka

Na dressing

710 g	Jogurt grecki
1 łyżeczka	Sok z cytryny
1 łyżka	Oliwa z oliwek
1 szt.	Ząbek czosnku, mały
1 łyżeczka	Szcypiorek, świeży
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	♦ Pieprz Czarny ziarnisty

Do dekoracji

25 g	Chipsy jabłkowo-paprykowe
------	---------------------------

