

Kolacja: Sałatka z szynką parmeńską, serem mozzarella i awokado



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szynka parmeńska	16 g (1 plaster)
mozzarella	32 g (2 plastry)
roszponka	12 g (1 szklanka)
awokado	56 g (2 plastry)
czzerwona cebula	37 g (ok. 1/3 szt.)
suszony pomidor	10 g (2 plastry)
czarne oliwki	9 g (3 szt.)
ziarna sezamu	4 g (1 łyżeczka)
Musztarda sarepska Prymat	25 g (1 łyżka)
oliwa	4 ml (2 łyżeczki)
miód pszczeli	6 g (1 łyżeczka)
czosnek	1 ząbek (ok. 7 g)
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 g (1 szczypta)
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony Prymat	1 g (1 szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę pokrój w piórka, a awokado w paski.
2. Suszone pomidory zalej wrzątkiem, a po kilku minutach odsącz i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Ser, szynkę i oliwki pokrój na mniejsze kawałki.
4. Nasiona podpraż na suchej patelni.
5. Przygotuj dressing mieszając oliwę, miód, musztardę, posiekany czosnek, zioła prowansalskie, sól i pieprz.
6. Wszystkie składniki przełóż do miski i polej dressingiem. Posyp nasionami.