

Sałatka cytrusowa z cykorią

JAHEIRA11



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kolby cykorii	3
GŁOWKI SALATY	2
pomarańcze	2
awokado	2
sok z cytryny	2 łyżki
cukru	2 łyżeczki
sól	
pieprz	
oliwy	6 łyżek
cząstki pomarańczy do dekoracji	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kolby cykorii i sałatę oczyść, opłucz. Liście porwij na mniejsze kawałki. Cebulę obierz, pokrój w półplasterki. Pomarańcze sparz, obierz, dokładnie usuń białą skórkę. Oстрыm nożem powycinaj fileciki, a z resztek owoców wyciśnij sok. Awokado obierz, pokrój wzdłuż na pół, usuń pestkę, z miąższu wytnij półokrągłą łyżeczką kuleczki, natychmiast skrop sokiem z cytryny. Ocet utrzyj z solą, pieprzem i cukrem. Wymieszaj z sokiem pomarańczowym i oliwą. Ubijaj trzepaczką na gładki sos. Wszystkie składniki sałatki przełóż na półmisek. Skrop przygotowanym sosem, lekko przemieszaj. Posyp posiekanymi orzechami. Przed podaniem udekoruj cząstkami pomarańczy.