

Sałatka z fenkułem, pomelo i selerem naciowym



RAFAŁ10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

koper włoski	0,5 szt
pomelo	0,5 szt
seler naciowy	3 łodygi
sałata	0,5 małej
dynia	1 łyżka nasion
majonez	1 łyżka
jogurt naturalny	2 łyżki
syrop klonowy	1 łyżeczka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pomelo przeciąć na pół, zdjąć skórkę i podzielić na kawałki ściągając wszystkie błonki.
- Z selera naciowego pościągać wszystkie włókna.
- Koper włoski dobrze umyć i jeżeli wierzchnia skórka nie jest ładna to ją obrać.
- KROK 2 Seler naciowy pokroić w równe kawałki, włożyć do miseczki i wymieszać z majonezem, jogurtem naturalnym, solą i pieprzem.
- Koper włoski pokroić w piórka, pomelo pokroić w piramidki.

KROK 3

Wszystkie składniki można wymieszać razem w miseczce lub każdemu z osobna na talerzyku ułożyć opłukane listki sałaty, na nich położyć seler naciowy w sosie, na wierzchu pomelo i fenkuła, posypać pestkami dyni.