

Sałatka ze szparagami, wędzonym twarogiem i dressingiem truskawkowym



JAGÓDKA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

| | |
|-----------------------|------------|
| mix sałat | 100 gramów |
| truskawka | 150 gramów |
| twaróg wędzony | 150 gramów |
| szparagi | 120 gramów |

Dressing truskawkowy

| | |
|------------------------------------|------------|
| truskawki | 120 gramów |
| ocet balsamiczny | 2 łyżki |
| oliwa extra virgin | 1 łyżka |
| sos sojowy | 1 łyżka |
| Pieprz biały mielony Prymat | 5 szczypt |

Dodatkowo

| | |
|---------------------------|---------|
| płatki migdałowe | 2 łyżki |
| oliwa extra virgin | 1 łyżka |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szparagi myjemy, osuszamy i odcinamy zdrewniałe końcówki. Najlepszym sposobem jest wygięcie szparaga - końcówka sama się odłamie. Nacieramy je oliwą i grillujemy na rozgrzanej patelni. Na drugiej patelni prażymy płatki migdałowe. Truskawki myjemy, usuwamy szypułki i kroimy wzdłuż na pół.

Dressing truskawkowy:

Truskawki myjemy, usuwamy szypułki i blendujemy na mus. Dodajemy oliwę, ocet balsamiczny i pozostałe przyprawy. Dokładnie mieszamy do połączenia się składników.

Na talerz układamy porcję liści sałaty i szpinaku, dodajemy truskawki, szparagi i wędzony twaróg. Polewamy przygotowanym dressingiem i posypujemy prażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

Odnosiniki:

* użyłam miksru baby szpinak i czerwonej sałaty

** octu balsamicznego można dodać więcej