

Sałatka ze szpinaku z orzeszkami piniowymi, sosem czosnkowo-jogurtowym i grzankami



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

świeżego szpinaku bez łodyg	500 g
pokrojonej w drobną kostkę cebuli	1 sztuka
prażonych orzeszków piniowych	2 łyżki
orzechów nerkowca	2 łyżki
czosnku	2 ząbki
mięty	6 posiekanych listków
sól, pieprz do smaku	- -
oliwa	- aromatyzowana chilli
bułka	1 w kostkę
jogurt naturalny	200 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę podsmażyć na oliwie z oliwek, dodać opłukany i grubo pokrojony szpinak. Dusić do miękkości, doprawiając do smaku solą i pieprzem. Posiekany czosnek połączyć z jogurtem i świeżą miętą, zmiksować i doprawić do smaku. Pokrojoną w kostkę bułkę zrumienić na patelni z niewielką ilością oliwy. Szpinak ułożyć na talerzach, skropić sosem jogurtowo-czosnkowym, posypać prażonymi orzechami i grzankami.