

## Sałatka z dynią

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 40+15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 504 kcal \ B-14 g \ T-33 g \ W-34 g \ Bł-11 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 99 kcal \ B-3 g \ T-7 g \ W-7 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ dynia piżmowa – 1 mała sztuka (500 g)
- ✓ burak gotowany – 3 małe sztuki (210 g)
- ✓ ser feta – 1/2 kostki (100 g)
- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ granat – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść

### Sos

- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (16 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Dynię pokrój na mniejsze kawałki i upiecz razem z burakami (200C ok, 40 minut). Ostudź i pokrój w kostkę. Ser również pokrój w kostkę, z granatu wyciągnij pestki, orzechy podpraż na patelni.

2. Rukolę porządnie wypłucz i ułóż na talerzach. Dołóż pokrojone warzywa, ser feta, pestki granatu oraz orzechy.

3. W słoiczku wymieszaj składniki na sos i skrop sałatkę. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-dynia/>