

Sałatka z pieczoną dynią i halloumi

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 638 kcal \ B-20 g \ T-49 g \ W-33 g \ Bł-9 g

Składniki

- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ dynia hokkaido – 1/2 sztuki (300 g)
- ✓ burak gotowany – 3 małe sztuki (210 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ser halloumi – 1 kostka (250 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (30 g)

Sos

- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (16 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Dynię pokrój na mniejsze kawałki i upiecz razem z burakami (200C ok, 40 minut). Ewentualnie możesz wykorzystać gotowe buraki (są dostępne w każdym markecie). Ostudź i pokrój w kostkę.
2. Awokado również pokrój w kostkę, orzechy podpraż na patelni.
3. Halloumi pokrój na plastry i zgrilluj na płycie Multigrilla, grillu elektrycznym lub patelni grillowej.
4. Rukolę porządnie wypłucz i ułóż na talerzach. Dołóż pokrojone warzywa, ser oraz orzechy.
5. W słoiczku wymieszaj składniki na sos i skrop sałatkę. Smacznego!

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