

Sałatka z figami i halloumi

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 516 kcal \ B-22 g \ T-36 g \ W-27 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 214 kcal \ B-9 g \ T-15 g \ W-11 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ rukola – 3 garście (60 g)
- ✓ ser halloumi – 1/2 opakowania (113 g)
- ✓ figi, świeże – 4 sztuki (200 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (30 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ krem balsamiczny – 1 łyżka (16 g)

Przygotowanie

1. Halloumi pokrój na kawałki i zgrilluj na patelni.
2. Rukolę umyj, osusz i ułóż na talerzach.
3. Figi umyj, pokrój w ósemki i poukładaj na rukoli.
4. Szynkę zwiń w różyczki i ułóż na talerzach.
5. Całość posyp podprażonymi orzechami, dopraw pieprzem skrop oliwą i kremem balsamicznym.

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