

Sałatka z grillowanymi brzoskwiniami i burrata

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 421 kcal \ B-15 g \ T-32 g \ W-20 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 174 kcal \ B-6 g \ T-13 g \ W-8 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ rukola – 3 garście (60 g)
- ✓ brzoskwinia – 2 sztuki (200 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ burrata – 1 opakowanie (125 g)
- ✓ bazylia, świeża – 1 garść (3 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ krem balsamiczny – 1 łyżka (16 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (15 g)

Przygotowanie

1. Brzoskwinie pokrój w ćwiartki i zgrilluj na patelni grillowej.
2. Na talerzach ułóż rukolę, następnie brzoskwinie, szynkę i burratę. Dorzuć kilka listków świeżej bazylii.
3. Dopraw pieprzem, solą, skrop oliwą i kremem balsamicznym.
4. Posyp lekko podprażonymi orzechami włoskimi.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-grillowanymi-brzoskwiniami-i-burrata/>