

Sałatka z halloumi i sosem miodowo-musztardowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 588 kcal \ B-21 g \ T-45 g \ W-23 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 154 kcal \ B-6 g \ T-12 g \ W-6 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ rukola – 3 garście (60 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (30 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (120 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ ser halloumi – 2/3 opakowania (140 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Halloumi pokrój na plastry i zgrilluj na patelni.
2. Rukolę i kukurydzę optukaj i osusz. Pomidorki poprzekrajaj na połówki, ogórka i awokado pokrój w plasterki, cebulę w półplasterki. Wszystkie składniki ułóż na talerzach.
3. Musztardę dokładnie wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i miodem lub syropem z agawy. Dodaj sól i pieprz. Dressingiem polej sałatkę.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-halloumi-i-sosem-miodowo-musztardowym/>