

Sałatka z rukolą i serem feta



Trudność:

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 0min

Całkowity czas: 15min , Porcja: 4

480 Kalorii , **0 g** Cukrów , **47 g** Tłuszczy , **12 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/salatka-z-rukola-i-serem-feta>

Przygotowanie

Najpierw zrób sos - zmieszaj oliwę, sok z cytryny, miód, sól pieprz i wyciśnięty czosnek w słoiku, zakręć go i energicznie potrząśnij. Rukolę ułóż na dużym talerzu, dodaj truskawki oraz oliwki przekrojone na pół. Miętę posiekaj i obtocz w niej pokrojoną w kostki fetę, ser również ułóż na rukoli. Całość polej sosem z miodem i dobrze wymieszaj.

Składniki

- ✓ 5 truskawek
- ✓ 2 garście rukoli
- ✓ 8 czarnych oliwek
- ✓ 100 g sera feta
- ✓ listki mięty
- ✓ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ 1 łyżka miodu
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ 1/2 ząbku czosnku



Kategorie