

Σαλάτα δροσερή και χορταστική

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ανάμικτη σαλάτα δροσερή και απολαυστική που μπορεί να συνοδεύσει οποιοδήποτε φαγητό ή να αποτελέσει ένα ελαφρύ γεύμα από μόνη της. Το μυστικό είναι βέβαια η φρεσκάδα των υλικών και το κόλπο με τους ξηρούς καρπούς.

Υλικά

1 μαρούλι πράσινο, σγουρό

1 μαρούλι κόκκινο (λόλο ρόσο)

1 ματσάκι ρόκα , λεπτή

2 κρεμμυδάκια φρέσκα

καραμελωμένα καρύδια και κουκουνάρια (καταβρέξτε με λίγο νερό τα καρύδια και τα κουκουνάρια, πασπαλίστε τα με λίγη άχνη και λίγο αλάτι και ψήστε τα σε δυνατό φούρνο για πέντε λεπτά)

Για τη βινεγκρέτ

1 μέρος ξύδι (μηλόξυδο+ μπαλσάμικο) , 3 μέρη λάδι

λίγη μουστάρδα

1 κουταλιά συκόμελο (ή μέλι, ή σιρόπι από γλυκό σύκου)

αλάτι

Χτυπήστε τα και περιχύστε τα παραπάνω λαχανικά που θα τα έχετε κόψει με το χέρι στη σαλατιέρα σας.

της Αμαλίας Λογαρά

Πηγή: bostanistas.gr