1 Ιανουαρίου 2016



Υλικά:

Για τη σαλάτα

200 γραμμάρια φρέσκα φύλλα σπανάκι
1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
1 κούπα σπόροι ροδιού
15 φρέσκα φύλλα ρόκας
1 ώριμο αβοκάντο κομμένο σε φέτες
1 φινόκιο μικρό κομμένο σε φέτες
1/2 κούπα πράσινες ελιές κομμένες στη μέση

Για το ντρέσινγκ

1 κούπα ελαιόλαδο
1/2 κούπα ξίδι
1/2 κούπα μέλι (ή 3 κουταλιές της σούπας γεμάτες)
1 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα

Εκτέλεση

Ετοιμάστε την σαλάτα σας. Σ’ ένα μπολ ρίξτε όλα τα σαλατικά και ανακατεύετε τα καλά. Να ανακατευτούν μεταξύ τους. Ανακατεύετε καλά με 2 -3 κουταλιές της σούπα από το ντρέσινγκ και σερβίρετε στα πιάτα. Εν συνεχεία φτιάχνουμε το ντρέσινγκ. Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μούλτι ή σε ένα σέικερ και τα χτυπάμε όλα μαζί. Περιχύνουμε το ντρέσινγκ στη σαλάτα.

Πηγή: infokids.gr