Rukolový salát s pomerančem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 2 lžíce
- Pomeranč 3 ks
- Balzamico 1 lžíce
- Rukola 500 g
- Vlašské ořechy 3 hrst
- Parmazán 10 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Oloupeme pomeranče a nakrájíme je na menší kousky. Rukolu opláchneme a osušíme. Vlašské ořechy nasekáme a parmazán nastrouháme na jemném struhadle.

Zlehka promícháme rukolu, pomeranče a nasekané vlašské ořechy. Zakápneme balzamikem a olivovým olejem. Nakonec posypeme nastrouhaným parmazánem a znova promícháneme.

Rukolový salát s pomerančem podáváme k různým masům nebo jako chutný dietní pokrm.