

Medový salát s rukolou a pomerančem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 3 lžička
- Med 2 lžička
- Balsamický ocet 1 lžička
- Vlašské ořechy 1 ks
- Feta 1 ks
- Cherry rajčata 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Rukola 1 ks
- Pomeranč 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu (ledový salát, rukolu, rajčátka) a ovoce (oloupaný pomeranč) nakrájíme a smícháme. Množství si libovolně namixujeme.

Zálivku připravíme ze lžičky octa, 3 lžiček olivového oleje a 2 lžiček medu.

Salát zalijeme zálivkou, přidáme pokrájený sýr feta, vlašské ořechy a promícháme.

Medový salát s rukolou a pomerančem podáváme k připraveným steakům.

