

Lubię to! 14 tys.

Kolorowa sałatka

Porcja warzyw, która skusi każdego!



Sałatka z dyni, papryki i buraków /©123RF/PICSEL

Składniki:

- ok. 700 g dyni
- 3 nieduże buraki
- kilka liści ulubionej sałaty (może być mieszanka sałat)
- żółta i zielona papryka
- 100 g sera feta
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- tymianek
- czarny pieprz
- sól
- oliwa z oliwek
- łyżka miodu
- łyżka soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Miąższ dyni pokrój w plastry. Połóż na blasze na papierze do piecz., skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, czosnkiem, tymiankiem.
2. Obok dyni rozłóż pokrojoną paprykę, skrop oliwą (warzywa możesz też rozłożyć bezpośrednio na natłuszczonym ruszcie).
3. Buraki wyszoruj, skrop oliwą i zawiń w folię alum., też umieść na blasze. Wstaw do piekarnika (180°C) na 20-25 min. Po tym czasie wyjmij dynię i paprykę, a buraki zostaw jeszcze na 15 min.
4. Buraki ostudź, obierz, pokrój. Dynię, buraki i paprykę podaj na sałacie, polej sosem z oliwy, miodu i cytryny, posyp serem.