

Sałata lodowa na włoski sposób

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: repogogo, dnia 17 Lipca 2012r. o 10:26

Tagi: sałata, sałatka, lodowa, Włochy, Italia, danie włoskie, oliwki, winogrona

Rodzaj dania: sałatki, surówki warzywa

Rodzaj kuchni: włoska

Rodzaj mięsa: wege

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
sałata lodowa	1	szt.	warzywa
winogrono ciemne	200	g	owoce
oliwki zielone	100	g	warzywa
oliwa z oliwek	10	łyżka	płyny i sosy
ocet winny	7	łyżka	płyny i sosy
cukier puder	2	łyżeczka	dotatki
imbir świeży	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
pomidory suszone w oliwie	100	g	warzywa

Opis

1. Sałatę lodową opłukać i osuszyć, następnie liście porwać na mniejsze części i umieścić w misce.
2. Winogrona (5 garści) umyć, osuszyć, każde grono przekroić na połowę, dodać do miski.
3. Oliwki odsączyć z zalewy, dodać do miski.
4. Pomidory suszone pokroić na drobne części i również dodać do miski.
5. Z pozostałych składników (oliwa, ocet winny, pieprz, świeży starty imbir) przygotować sos do sałaty - najłatwiej wszystkie składniki umieścić w małym słoiczku, zakręcić i energicznie wstrząsnąć.
6. Umieszczone w misce warzywa lekko wymieszać, połączyć sosem bezpośrednio przed podaniem.

Wskazówka: Zamiast oliwy z oliwek można wykorzystać oliwę z pomidorów w zalewie.



Dla ilu osób: 5
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 10min.
 Cana:
 Liczba kalorii: