
Sałatka z owocami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3040 razy.

2 cykorie,

1 jabłko winne /10 dag/,

1 grejpfrut /20 dag/

3 mandarynki /15 dag/,

1 banan /12 dag/,

1 łyżka posiekanych orzechów włoskich,

2 łyżki rodzynek,

5 suszonych śliwek,

4 łyżki oleju,

sok z 1/2 cytryny

Cykorie opłukać , osączyć i pokroić . Jabłko umyć , oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w plasterki. Grejpfrut i mandarynki obrać ze skórki, podzielić na małe kawałki. Banan obrać , pokroić w plasterki. Rodzynki i śliwki umyć i namoczyć w przegotowanej wodzie, potem osączyć . Śliwki pokroić w paseczki. Cykorię zmieszać z owocami i orzechami. Z oleju, soku z cytryny, soli i cukru przygotować sos. Połąć nim sałatkę i lekko wymieszać . Przed podaniem wstawić do lodówki na 30 min. /3-4 porcje/