
Jesienna sałatka z cykorii

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

Język: Polski

Odwiedzono: 4235 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 30 min.

300 g cykorii,

1 winne jablko,

1 rozowy grejpfrut,

2 pomarancze,

1 łyżka soku cytrynowego,

1 łyżka luskanych orzechów włoskich,

1 łyżka rodzynek,

kilka migdałów.

Sos winegret:

3 łyżki oliwy,

1 łyżka soku cytrynowego,

1 łyżeczka cukru,

sol.

1. Cykorie oczyścić, odciąć gorzki miąższ u nasady korzenia, szybko umyć, osaczyć, podzielić na pojedyncze listki. Każdy listki przeciąć na pół.

2. Wszystkie owoce umyć. Jablko pokroić na 16 części, usunąć pestki, skropić sokiem cytrynowym by nie ściemniało. Pomarancze i grejpfrut obrać i wyciąć czastki.

3. Rodzynki umyć, namoczyć w przegotowanej wodzie. Migdały sparzyć, obrać ze skorki. Orzechy pokruszyć.

4. Przygotować sos. Rozetrzeć cukier i sol z sokiem cytrynowym. Dodac oliwe, wymieszać. Do sosu dodać osączone rodzynki i pokruszone orzechy.

5. Do sałatki włożyć cykorię, jabłka, czastki pomarańczy i grejpfruta. Wymieszać, zalać sosem, wstawić na 1 godzinę do lodówki. Przed podaniem posypać migdałami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 18 "Sałaty i sałatki", strona 32.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)