

Bądź fit!!! ,czyli wiosna na talerzu

Po kilku zimowych miesiącach, podczas których „objadaliśmy” się ciężkimi potrawami , chociażby po to, by nie zamarznąć na przystanku :) , polecamy parę wiosennych propozycji. Najwyższy czas by wiosna zagościła nie tylko w kalendarzu ale i w kuchni.

Na dobry początek

Sałatka z granatem, serem brie, roszponką i pomidorkami koktajlowymi.

Składniki:

- 300g roszponki
- 1 granat
- 1 ser brie
- 100g pomidorków koktajlowych
- kilka wiórków parmezanu

Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżeczka cukru brązowego



Sposób wykonania :

1. Przygotujemy sos mieszając ze sobą wszystkie składniki oraz wkładamy go do lodówki na czas przygotowywania sałatki.
2. Myjemy i osuszamy roszponkę, umyte pomidorki przekrawamy na pół, ser brie kroimy na małe kawałki.
3. Granat przecinamy na pół, pukamy drewnianą łyżką w każdą połowę, by ziarenka granatu wypadły.
4. Roszponkę przekładamy do miski, mieszamy z sosem, a następnie dodajemy pozostałe składniki.
5. Na koniec dodajemy kilka kropel octu balsamicznego.

Już niedługo kolejne pomysły do wiosennego menu