

Sałata szpinakowa z jabłkiem i serem brie

Szpinak i jabłka to idealne połączenie, które uzupełnione o orzechy i ser brie tworzy bardzo ciekawą sałatkę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

4 duże jabłka, pokrojone na cząstki grubości 1 cm

4 łyżki syropu klonowego

8 szklanek liści młodego szpinaku

225 g sera brie lub camembert, bez skórki, pokrojonego w kostkę

50 g orzechów pekan, uprażonych

SOS

1/4 szklanki soku jabłkowego lub cydru

1/4 szklanki oleju

3 łyżki octu cydrowego lub jabłkowego

1 łyżeczka musztardy dijon

1 ząbek czosnku, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć jabłka na blasze i posmarować 2 łyżkami syropu. Wstawić do piekarnika 7–10 cm poniżej grzałki i opiekać 3 minuty. Przewrócić na drugą stronę. Posmarować resztą syropu. Opiekać jeszcze 3–5 minut, aż będą miękkie.

2) Wymieszać szpinak z serem, orzechami i jabłkami w dużej salaterce. Połączyć w rondlu składniki sosu i doprowadzić do wrzenia. Polać sałatę i wymieszać. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 242 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 23 mg cholesterolu, 176 mg sodu, 21 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g białka