

Sałatka szpinakowa z cieciorką

Nie musimy jadać ciężkostrawnych sałatek szpinakowych z mnóstwem tłuszczu i cholesterolu. Ta chrupka, świeża i pyszna sałatka jest bogata w przeciwutleniacze, błonnik i substancje chroniące przed rakiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 średnie czerwone cebule, pokrojone na krążki grubości 1 cm
1 puszka cieciorki (450 g), odsączonej, przepłukanej i wysuszonej papierowymi ręcznikami
1/4 szklanki soku z cytryny
2 łyżki oleju lnianego
1 łyżka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki soli
1/4 szklanki pokruszonego sera feta
1 opakowanie (150 g) drobnych listków szpinaku

- 1 ogórek, pokrojony na plasterki
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Spryskać blachę oliwą z oliwek w sprayu. Wrzucić krążki cebuli i spryskać je również oliwą. Piec 10 minut. Dodać cieciorkę i piec kolejne 10 minut, aż cebula będzie miękka i przyrumieniona.
- 2) Tymczasem w dzbanku utrzeć sok z cytryny z olejem lnianym, oliwą z oliwek, czosnkiem i solą. Dodać ser feta i wymieszać.
- 3) Włożyć szpinak do dużej miski i wymieszać z cebulą, cieciorką, ogórkami i siemieniem lnianym. Polać sosem winegret.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 292 kcal, 9 g białka, 37 g węglowodanów, 10 g błonnika, 14 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 8 mg cholesterolu, 476 mg soli