Sałatka z indyka i czerwonej kapusty

To wspaniała, chrupiąca sałatka zimowa, pełna kontrastujących smaków i polana oryginalnym sosem z żurawin i oleju z orzechów włoskich. Czerwona kapusta ciekawie wygląda w sałatce, lecz zabarwia inne składniki, więc należy dodawać ją na samym końcu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

55 g orzechów pekan, grubo posiekanych
1/2 łyżeczki kminku
300 g zimnego mięsa z pieczonego indyka, bez skóry, pokrojonego w kostkę
200 g czerwonej kapusty, drobno poszatkowanej
3 łodygi selera, pokrojone w plasterki
2 marchewki, starte na tarce
30 g rodzynek lub sułtanek

Sos żurawinowy
2 łyżki żurawin ze słoika
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżki oleju z orzechów włoskich
2 łyżki czerwonego octu winnego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wszystkie składniki sosu wymieszać dokładnie w misce, żeby się połączyły.

2) Wsypać na suchą patelnię orzechy pekan i kminek. Prażyć na małym ogniu 3–5 minut lub do chwili, aż zaczną wydzielać orzechowy aromat. Przełożyć do czystej miski i zostawić do ostygnięcia.

3) Wrzucić do miski z sosem indyka, seler, marchewkę i kapustę. Dodać prażone orzechy pekan z kminkiem i rodzynki lub sułtanki i wymieszać tak, żeby wszystkie składniki pokryły się sosem. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 340 kcal, 25 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 2,5 NKT), 12 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock