

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 poszatkwanej

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 rodzyнки 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