Sałatka z jabłka i kopru włoskiego z prażonymi orzechami laskowymi

Anyżkowy smak kopru włoskiego i słodycz jabłka doskonale komponują się z orzechami laskowymi i rukwią wodną o pieprzowym posmaku. Po uprażeniu smak orzechów jest intensywniejszy i stają się bardziej chrupkie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 małe kopry włoskie z pierzastymi listkami (każdy około 225 g)
1 duże czerwone jabłko
60 g rukwi wodnej
1/3 szklanki orzechów laskowych, uprażonych

Sos
2 łyżki soku z cytryny

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować sos. Wlać sok z cytryny i oliwę do małego dzbanka. Doprawić solą i pieprzem, a potem energicznie wymieszać.

2) Odciąć końcówki bulw kopru włoskiego, a listki odłożyć na bok do przybrania. Przekroić bulwy na ćwiartki, a następnie cienko pokroić i wrzucić do dużej salaterki.

3) Przekroić jabłko na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Cienko pokroić wraz ze skórką, aby sałatka była bardziej kolorowa. Wrzucić do salaterki, dodać też rukiew wodną i uprażone orzechy.

4) Skropić sosem i starannie wymieszać. Przybrać listkami kopru włoskiego i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 245 kcal, 4 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 6 g błonnika, 203 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock