

# Sałaty liściaste z figami

Figi są najbardziej aromatyczne, kiedy mają niebieskawą skórkę, są miękkie i dojrzałe. Takich fig nie trzeba obierać ze skórki.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

50 g młodych liści szpinaku  
100 g roszponki  
100 g sałaty frisée  
30 g łuskanych orzechów włoskich  
4 świeże figi

## Sos

50 g sera roquefort (lub innego niebieskiego sera)  
2 łyżki gęstej tłustej śmietany  
1 i 1/2 łyżki białego octu winnego  
1 łyżka oleju z orzechów włoskich  
2 łyżki soku jabłkowego  
sól

świeżo zmielony czarny pieprz  
szczypta cukru

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Oczyszczyć, umyć i odwirować w suszarce do sałaty szpinak, roszponkę i sałatę frisée. Duże liście sałaty podzielić na mniejsze kawałki i wymieszać w misce. Grubo posiekać orzechy włoskie.

2) Przygotować gładki kremowy sos: rozgnieść widelcem na miazgę ser roquefort i wymieszać ze śmietaną. Nie przerywając mieszania, dodawać po trochu ocet, olej z orzechów włoskich i sok jabłkowy. Doprawić solą, pieprzem i cukrem.

3) Umyć figi i wytrzeć do sucha ściereczką. Odciać ogonki i pokroić w ósemki. Połączyć sałatkę z sosem, delikatnie zamieszać.

4) Rozłożyć na 4 talerzach, udekorować ósemkami fig, posypać posiekanymi orzechami włoskimi. Podawać od razu po przyrządzeniu. Sałatka nadaje się doskonale na zakąskę, ale można ją też podać jako oddzielny posiłek. Najlepiej smakuje z ciepłą bagietką prosto z piekarnika.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 200 kcal, 6 g białka, 15 g tłuszczów, 10 g węglowodanów