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) Oczyścić, 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. Odciąć 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock