



# Jesienna sałatka do obiadu

Dopełnieniem każdego obiadu powinny być kolorowe i sezonowe warzywa, które swoją kompozycją zachęcają do skosztowania, jak również ukazują aktualną porę roku. W tej sałatce znajdziemy pyszne marynowane gruszki, pieczoną dynię, oraz późno-jesienny winogron z mojej szklarni.



przygotowanie  
40 MIN



trudność  
PROSTE



ilość porcji  
5 PORCJI 618 G

## SKŁADNIKI

- szpinak, świeże liście 75 g
- dynia hokkaido 150 g
- gruszka 180 g / 2 sztuki
- kalafior 70 g
- pestki granatu 30 g
- winogron 1 mała kiść, 50 g
- orzechy włoskie 20 g
- olej rzepakowy 10 g
- sól 1/4 łyżeczki
- dressing
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- ocet jabłkowy 1 łyżka
- syrop klonowy 1 łyżka
- mieszanka przypraw: zioła prowansalskie 1/2 łyżeczki
- marynata do gruszek
- 100 ml octu jabłkowego
- 100 ml syropu klonowego
- 200 ml wody

**Wartość odżywcza, 1 porcja:**  
**Kcal: 120 B: 2 g T: 7 g W: 15 g**

## WYKONANIE

Zacznij od tych elementów sałatki, których przygotowanie wymaga więcej czasu. Możesz zrobić to dzień wcześniej.

- 1** Rozgrzej piekarnik (termoobieg 185 stopni). Pokrój dynię w dużą kostkę, skrop olejem i delikatnie posól. Piecz 15 min., lub do zarumienienia i ostudź.
- 2** Umyj gruszki, usuń gniazda nasienne, pokrój w cienkie plasterki. W rondelku doprowadź do wrzenia ocet, syrop klonowy i wodę. Dodaj gruszki i gotuj przez około 3-4 min. Odstaw do ostudzenia.
- 3** Rozgrzej patelnię i wsyp orzechy włoskie. Podgrzewaj do przyrumienienia, uważając aby się nie przypaliły (będą miały gorzki smak). Ostudź.
- 4** Dressing do sałatki przygotuj mieszając oliwę, ocet, syrop klonowy i zioła prowansalskie.
- 5** Do miski dodaj umyty szpinak, pokrojony w plastry kalafior, dynię, odsączone gruszki, orzechy, pestki granatu i winogron. Dodaj dressing i wymieszaj. **SMACZNEGO!**