

## Gruszki z rukolą i orzechami



Przepis przysłała  
Mariola Nowak

Ta lekka sałatka bardzo smakuje wszystkim domownikom. Jest łatwa do zrobienia. Lubię też piec ciasta i gotować dla rodziców i brata. Moją pasją są podróże i literatura.

**Mariola Nowak,  
Staszów**

### SKŁADNIKI

● 2 garście rukoli ● kilka liści sałaty lodowej ● 2 gruszki ● duża garść orzechów włoskich ● łyżka miodu ● łyżeczka oliwy ● łyżeczka ciemnego octu balsamicznego ● pieprz  
Sos: 3 łyżki ciemnego octu balsamicznego ● 2 łyżki oleju z orzechów laskowych ● 5 łyżek oliwy z oliwek ● sól

### PRZYGOTOWANIE

1. Składniki na sos mieszamy i odstawiamy. W naczyniu żaroodpornym mieszamy oliwę z miodem, pieprzem i octem balsamicznym. Wsypujemy orzechy i ponownie mieszamy.

Pieczemy ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 °C. Gdy orzechy lekko zbrązowieją (należy uważać, żeby ich nie przypalić), wyjmujemy i studzimy.

2. Sałaty myjemy, osuszamy (kilka listków rukoli odkładamy), lodową rwiemy w kawałki. Polewamy sosem. Gruszki myjemy, osuszamy, obieramy i kroimy w plastry. Sałaty rozkładamy na talerzach. Układamy gruszki i posypujemy orzechami. Dekorujemy listkami rukoli.

### RADY Marioli Nowak

Do sałatki można dodać trochę kozośkiego sera, a sos doprawić sokiem z cytryny.



Przygotowanie 20 minut  
Pieczenie 10 minut  
Ilość porcji 4



## Sałatka winogronowa

Jestem pielęgniarką, pracuję w szpitalu. Przepis na tę oryginalną sałatkę dostałam od koleżanki z pracy.  
*Marzena Labudda, Tczew*

### SKŁADNIKI

- pojedynczy filet z kurczaka
- brokuł
- kiść czerwonych winogron
- 20-30 dag orzechów nerkowca
- curry
- sól
- olej do smażenia

### PRZYGOTOWANIE

1. Fileta myjemy, osuszamy i kroimy w małe kawałki. Obtaczamy w curry i smażymy na oleju na złoty kolor.
2. Brokuła myjemy i dzielimy na małe różyczki, a następnie gotujemy 5 minut w osolonej wodzie. Odcedzamy.
3. Winogrona myjemy, przekrawamy i usuwamy pestki.
4. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy i posypujemy nerkowcami.



Przyślij przepis 49