



Χειμωνιάτικη σαλάτα με αχλάδια και blue cheese

10 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάλτε στο 2.49.08 για να δείτε πως φτιάχνετε η Χειμωνιάτικη σαλάτα με αχλάδια και blue cheese.

- Κόβουμε στο μαντολίνο σε λεπτές φέτες τα καρότα και τα ραπανάκια. Τα βάζουμε σε ένα μπολ με νερό και πάγο για λίγα λεπτά.
- Σε μία πιατέλα απλώνουμε την ρόκα μας.
- Κόβουμε τα παντζάρια σε ακαθόριστα κομμάτια και τα τοποθετούμε πάνω από την ρόκα μας.
- Βάζουμε μία γκριλιέρα να κάψει σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τα αχλάδια στα 4 και τα βάζουμε στην καυτή γκριλιέρα να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές.
- Όσην ώρα ετοιμάζονται τα αχλάδια ετοιμάζουμε το dressing μας.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τη μουστάρδα, το χυμό ρόδι, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε και προσθέτουμε σιγά σιγά το ηλιέλαιο μέχρι να έχουμε μια σάλτσα ομοιόμορφη.
- Τέλος προσθέτουμε το πιπέρι ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και αφήνουμε στην άκρη.
- Αφαιρούμε τις φέτες αχλαδιού από την γκριλιέρα και τις βάζουμε στην σαλάτα μας.
- Προσθέτουμε και τις φέτες καρότου με τα ραπανάκια, αφού πρώτα τα στραγγίξουμε.
- Ρίχνουμε από πάνω τους σπόρους από το ρόδι, σπάμε τα καρύδια με τα χέρια μας και τα ρίχνουμε στην πιατέλα.
- Προσθέτουμε κομματάκια από το τυρί μας, περιχύνουμε με το dressing, γαρνίρουμε με κόλιανδρο και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τη σαλάτα

- 200 γρ. ρόκα
- 400 γρ. παντζάρια βρασμένα
- σπόρια από 1 ρόδι
- 2 καρότα
- 2 ραπανάκια
- 2 κ.σ. αποξηραμένα κράνμπερις
- 2 αχλάδια
- 100 γρ. καρυδόπιχα
- 100 γρ. blue cheese
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο για το σερβίρισμα

Για το dressing

- 50 γρ. χυμός ρόδι
- 1 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 100-150 γρ. ηλιέλαιο
- 20-30 γρ. χυμός πατζαριού(προαιρετικά)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 539 Θερμίδες (kcal) | 43.0 Λιπαρά (γρ.) | 8.2 Κορ.Λίπη (γρ.) | 24.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 27% | 61% | 41% | 9% |
| 23.0 Σάκχαρα (γρ.) | 10.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 6.3 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.96 Αλάτι (γρ.) |
| 26% | 20% | 25% | 16% |