# Χειμωνιάτικη σαλάτα με παντζάρι και ρόδι

| 20' | 60' | 55' | 6 | 1 |
|---|---|---|---|---|
| Χρόνος Εκτέλεσης | Χρόνος Αναμονής | Χρόνος Ψησίματος | Μερίδες | Βαθμός Δυσκολίας |

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C, στον αέρα.
- Ανακατεύουμε τα παντζάρια με το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα **μπολ** και τα απλώνουμε σε ένα **ταψάκι** στρωμένο με λαδόκολλα.
- Τα ψήνουμε για 30-40 λεπτά.
- Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Σε ένα άλλο ταψάκι βάζουμε τα καρύδια, που τα έχουμε ανακατέψει σε ένα μπολ με το maple syrup (ή το μέλι) και το πιπέρι καγέν, και τα ψήνουμε για 15 λεπτά ανακατεύοντας δύο φορές κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- Τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Σε ένα **μπολ** αναμειγνύουμε τα παντζάρια με τη σαλάτα και τους ξηρούς καρπούς.
- Χτυπάμε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ σε ένα σέικερ, προσθέτουμε το τυρί και τους σπόρους των ροδιών και περιχύνουμε τη σαλάτα.
- Ανακατεύουμε καλά και **σερβίρουμε**.

## Συστατικά

Για τη σαλάτα

- 6 παντζάρια, καθαρισμένα και κομμένα στα 4 (ή σε περισσότερα κομμάτια αν είναι μεγάλα)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 150 γρ. πεκάν
- 100 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 2 πρέζες πιπέρι καγιέν
- 300 γρ. ανάμεικτη σαλάτα λαχανικών

Για το dressing

- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 40 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. μαρμελάδα, της αρεσκείας σας
- 2 κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 2 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- αλάτι
- πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

- 200 γρ. γκοργκοντζόλα
- 1-2 ρόδια, τα σπόρια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| 537 Θερμίδες (kcal) | 40.0 Λιπαρά (γρ.) | 9.4 Κορ.Λίπη (γρ.) | 27.0 Υδατ/κες (γρ.) |
|---|---|---|---|
| 27% | 57% | 47% | 10% |

| 25.0 Σάκχαρα (γρ.) | 12.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 6.1 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.6 Αλάτι (γρ.) |
|---|---|---|---|
| 28% | 24% | 24% | 27% |