



Σαλάτα με κέιλ και πίτες

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι με ραβδώσεις](#) στη φωτιά να κάψει.
- Σε ένα [μπολ](#) ανακατεύουμε το λεμόνι, το ταχίνι, το μέλι, το σησαμέλαιο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Πλένουμε τα φύλλα του κέιλ και τα στραγγίζουμε καλά απλώνοντας τα σε πετσέτα ή σε χαρτί κουζίνας να απορροφήσει το έξτρα νερό και στη συνέχεια τα καθαρίζουμε αφαιρώντας το μεγάλο νεύρο από το κέντρο του κάθε φύλλου.
- Έπειτα κόβουμε τα φύλλα με το χέρι μας σε μικρότερα κομμάτια.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, τον κόλιανδρο, αλάτι, πιπέρι, περιχύνουμε με το μείγμα αυτό το κέιλ, ανακατεύουμε καλά και φροντίζουμε να πάει παντού.
- Ψήνουμε το κέιλ στο καυτό τηγάνι για 1 λεπτό περίπου από την κάθε πλευρά μέχρι οι άκρες του να είναι τραγανές.
- Αποσύρουμε το κέιλ από το τηγάνι και ψήνουμε τις [πίτες](#) τις οποίες τις κόβουμε σε μπουκιές στη συνέχεια.
- Σε μία μεγάλη πιατέλα αδειάζουμε το κέιλ, τις πίτες ανακατεύουμε και σερβίρουμε περιχύνοντας με την σάλτσα ταχινιού.

Συστατικά

- 2 κ.σ. λεμόνι
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.σ. μέλι
- 4 κ.σ. σησαμέλαιο
- αλάτι
- πιπέρι
- 350 γρ. kale
- 70 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 [πίτες για σουβλάκι](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

616 Θερμίδες (kcal)	45.0 Λιπαρά (γρ.)	6.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	64%	34%	13%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
13%	30%	36%	17%