



Σαλάτα με παντζάρια, φινόκιο και ρικότα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σάλτσα

- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός τον χυμό πορτοκαλιού, τον χυμό λεμονιού, την κρέμα βαλσάμικο, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Για τη σαλάτα

- **Κόβουμε** τα παντζάρια στα 4 και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες το φινόκιο και το προσθέτουμε στο μπολ.
- Κόβουμε τα φιλέτα του πορτοκαλιού και τα προσθέτουμε στο μπολ μαζί με τα φύλλα του βασιλικού χοντροκομμένα.
- Περιχύνουμε τη σάλτσα στο μπολ με τα λαχανικά και ανακατεύουμε ελαφρά με ένα κουτάλι.
- Σερβίρουμε σε μια πιατέλα.

Για το σερβίρισμα

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα κουτάλι τη ρικότα, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Απλώνουμε πάνω από τα λαχανικά κουταλιές από το μείγμα της ρικότας και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τη σάλτσα

- χυμό από ½ πορτοκάλι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1 κ.γ. κρέμα βαλσάμικο
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη σαλάτα

- 5 παντζάρια έτοιμα βρασμένα
- 1 φινόκιο
- 1 πορτοκάλι
- 8-10 φύλλα βασιλικού

Για το σερβίρισμα

- 80 γρ. ρικότα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

442 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	9.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	43%	48%	9%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
23%	32%	19%	32%