



Σαλάτα του σεφ Άκη

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το dressing

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τη μαγιονέζα, το γιαούρτι, το ξίδι, το μέλι, την κέτσαπ, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Αν δεν το χρησιμοποιήσουμε άμεσα μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο 4-5 μέρες.

Για τη σαλάτα

- **Κόβουμε** το iceberg σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε μέσα σε ένα μεγάλο μπολ.
- Βάζουμε 2 κ.σ. από το dressing ώστε να μαριναριστεί το iceberg.
- Επίσης βάζουμε 2 κ.σ. από το dressing στον πάτο του μπολ σερβιρίσματος και βάζουμε από πάνω το iceberg.
- Κόβουμε τη λόλα και το μαρούλι σε μεγάλα κομμάτια για να μην βγάλουν υγρασία και τα προσθέτουμε στο μπολ σερβιρίσματος.
- Κόβουμε το αγγούρι σε μικρά μισοφέγγαρα, τα **τοματίνια στη μέση** και τα βάζουμε στο μπολ.
- Κόβουμε το μπέικον, τη γαλοπούλα, τη γραβιέρα και το cheddar σε τετραγωνάκια 1 εκ. τα ανακατεύουμε με τα χέρια μας ώστε να αναμειχθούν μεταξύ τους και τα βάζουμε στο μπολ.
- Κόβουμε τα **αυγά** στα τέσσερα, βάζουμε αλάτι, πιπέρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο και τα βάζουμε στο μπολ.
- Με τη βοήθεια ενός κουταλιού, βάζουμε το dressing φροντίζοντας να καλύψει όλη την επιφάνεια της σαλάτας.
- Σερβίρουμε με τα **κρουτόν** και το θυμάρι.

Συστατικά

Για το dressing

- 80 γρ. **σπιτική μαγιονέζα**
- 80 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. ξίδι
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. **σπιτική κέτσαπ**
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη σαλάτα

- 1/2 iceberg
- 4-5 φύλλα μαρουλιού
- 1/2 λόλα, κόκκινη
- 1 αγγούρι, μικρό
- 10 ντοματίνια
- 2-3 φέτες μπέικον
- 2-3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- 2-3 φέτες γραβιέρα
- 2-3 φέτες τσένταρ
- 2 αυγά, μέτρια, βρασμένα

Για το σερβίρισμα

- **κρουτόν**
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

442 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	47%	55%	5%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
13%	42%	8%	32%