



Βινεγκρέτ με βαλσάμικο

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

180 γρ.
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι, αλάτι, πιπέρι, το βαλσάμικο και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε πολύ αργά το ηλιέλαιο, ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα, μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Εναλλακτικά βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Σερβίρουμε στη σαλάτα της αρεσκείας μας.

Συστατικά

- 1 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 100 γρ. ηλιέλαιο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

551 Θερμίδες (kcal)	54.0 Λιπαρά (γρ.)	6.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	77%	32%	6%

14.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
16%	1%	0%	20%