

Jesienna sałatka z dynią i awokado



Wskazówki:

Jeśli nie chcesz piec całej dyni, możesz pokroić w kostkę jej część, przyprawić i upiec (będzie gotowa szybciej).

Do przygotowania jednej porcji sałatki potrzeba niewiele dyni, ale piekąc całą, można będzie pozostałą jej część wykorzystać do innych dań (ja z mojej zdołałam jeszcze zrobić zupę krem i hummus).

Składniki:

- Mix sałat
- Dynia
- ½ awokado
- 8-10 oliwek
- Pestki (różne)
- Kiełki
- Zioła prowansalskie
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- Sól, pieprz
- Oliwa z oliwek
- Ocet balsamiczny

Przygotowanie:

1. Dynię umyj i przekrój na pół. Skrop oliwą z oliwek, przypraw solą, pieprzem i wędzoną papryką, włóż do piekarnika nagrzanego do 160 stopni na około 40 – 45 min. Wystudź.
2. W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki: sałatę umyj dokładnie i wysusz, ułóż na talerzu. Dodaj kiełki, oliwki i pokrojoną połówkę awokado (możesz je delikatnie skropić sokiem z limonki). Dodaj pokrojoną w kostkę dynię. Całość posyp pestkami i ziołami, polej oliwą z oliwek i octem balsamicznym.