



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Havas Dóra



GÖRÖGDINNYÉS SALÁTA

Ez a saláta abba a kategóriába esik, amit azok is szívesen megesznek, akik kifejezetten ódzkodnak az „egészséges” és a „saláta” szavaktól. Ez a fogás elképesztően komplex ízvilágú, a textúrái is változatosak és egyszerűen oltári finom, főleg, ha faszenes grillezésre is van mód.

HOZZÁVALÓK A SAVANYÍTOTT RETEKHEZ

1 dl almaecet
máshfél evőkanál cukor
1 evőkanál Só, bors

1 csomó retek (kb. 5 db) félbevágva-negyedelve

HOZZÁVALÓK A SALÁTÁHOZ

3 vastag szelet görögdinnye héj

nélkül, összesen 18 háromszögre vágva
15 dkg színes kocktélparadicsom
2 db lime lé
1 db kígyóuborka
9 evőkanál olívaolaj

1 csipet só és frissen őrölt bors

1 evőkanál méz
5 dkg rukkola
10 dkg feta sajt
4 evőkanál tökmag

ALLERGÉNEK

1

A savanyított retekhez összekeverjük az ecetet a cukorral és a sóval, majd belekeverjük a retket, és félretesszük legalább 15 percre, de 1 óránál nem többre.



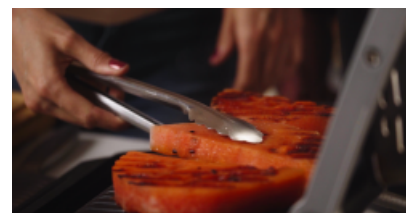
2

Közben felhevítünk egy grillserpenyőt a legmagasabb fokozaton vagy beizzítjuk a kis faszenes grillt, és a görögdinnyét összeforgatjuk 1 evőkanál olajjal.



3

A dinnyét oldalanként 2-2 perc alatt, mozgatás nélkül „csíkosra” grillezzük, majd félretesszük hűlni.



4

A maradék olajat, a lime-levet és a mézet a sóval és a borssal alaposan

összekeverjük vagy összerázzuk.



5

Egy nagy tányéron elrendezzük a salátát, ráhelyezzük a dinnyeszeleteket, megszórjuk a morzsolt sajttal, és meglocsoljuk az öntettel.



6

A tökmaggal megszórva tálaljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

