

PRZEPISY FIT&EASY



FIT SAŁATKA Z ACTIVE SAŁATĄ, PIECZONYM AWOKADO I GREJPFRUTEM

Przygotowanie:

Pomidorki przekroić na cztery, paprykę pokroić w drobną kostkę. Wszystko razem wymieszać razem z prażonym sezamem oraz mieszanką sałat Active Fit&Easy.

Awokado pokroić na plasterki. Następnie smażyć na suchej patelni, na dość mocnym ogniu, aż zarumieni się z każdej strony. Zdjąć z ognia, lekko przestudzić. Pokroić w kostkę.

Grejfruta obrać ze skórki i błony, pokroić na małe części.

Dressing: wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Powinien powstać dość płynny sos.

Przygotowanym sosem polać sałatę z warzywami. Dobrze wymieszać. Przełożyć sałatkę na talerz. Ułożyć na wierzch pokrojone grillowane awokado oraz części grejfruta. Całość lekko skropić pozostałym sosem.

Składniki na jedną porcję:

- 90 g sałaty **ACTIVE** Fit&Easy
- 1/2 czerwonej papryki
- 8 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżeczki prażonego na suchej patelni sezamu
- 1/2 dojrzałego awokado
- 1/4 grejfruta

Składniki na dressing:

- 100 ml oleju rzepakowego
- 1/4 awokado
- 1/2 ostrej papryczki chili
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 łyżeczka soku z grejfruta
- kilka listków świeżej kolendry

przyprawy: sól morską, pieprz czarny, kilka kropel sosu sojowego