

## PRZEPISY FIT&EASY



### SAŁATA Z KARCZOCEM, ZAPIEKANYM POMIDOREM I CYKORIA

#### Przygotowanie:

Mieszkankę sałat wyłóż do naczynia. Pomidory przekrój wzdłuż na pół. Usuń szypułkę i miąższ ze środka. Posól delikatnie i odstaw na 15 minut na ręcznik papierowy, aby wilgoć na niego ściekła. Po tym czasie do środka dodaj posiekaną natkę pietruszki i włóż po plasterze mozzarelli. Zapiekać przez 15 – 20 minut w temperaturze 160 stopni C. Do mieszanki dodaj posiekaną cykorię, fragmenty karczochów i oliwki. Na koniec utóź ćwiartki zapieczonego pomidora. Do tej kompozycji proponuję [winegret](#) na bazie zalewy z karczochów.

#### Składniki:

- 1 opakowanie [Mieszanki sałat Fit&Easy Active](#)
- 2 ugotowane serca karczochów lub z zalewy
- 2 nieduże pomidory
- ½ pęczka natki pietruszki
- 4 plastry mozzarelli
- 1 cykoria
- 15 czarnych oliwek