



SAŁATKA Z RUKOLĄ I PIECZONYMI ŻEBERKAMI

Przygotowanie:

Żeberka umyj, pokrój, natrzyj solą, pieprzem i majerankiem, polej oliwą, po czym wstaw do nagrzanego piekarnika na ok. 30 min (najlepiej w naczyniu żaroodpornym). W tym samym czasie możesz upiec pomidorki koktajlowe, które wcześniej przekrój na pół, posyp przyprawami (sól, pieprz, bazylią) i skrop oliwą. Pieczone pomidorki możesz zastąpić gotowymi suszonymi pomidorami w oliwie. Na płaskie naczynie wyłóż rukolę, dodaj karczochy i pomidorki. Obok utóż paski upieczonych żeberk. Całość polej sosem balsamicznym.

Przygotowanie sosu: na gorącej patelni karmelizuj 2 łyżki cukru, dodaj 5 łyżek octu balsamicznego i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Składniki (dla 2 osób):

- 1 opakowanie **Rukoli Fit&Easy**
- 1 stoik karczochów w oliwie
- 10 pomidorków koktajlowych lub stoik suszonych pomidorów w oliwie
- 500 g mięsnych żeberk
- 3 łyżki oliwy
- 5 łyżek octu balsamicznego
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, bazylią