

Sałatka z ananasem i kiełkami

Składniki

Puszka (580 g) ananasów w kawałkach, 3 łodygi selera naciowego, 3 łyżki skiełkowanych ziaren pszenicy, winne jabłko, mała kiść winogron, łyżeczka chrzanu, łyżka soku z cytryny, mały kubek jogurtu naturalnego, łyżeczka miodu, sól, pieprz

Sposób przyrządzenia

Ananasy osączyć, selery umyć i pokroić w cienkie plasterki. Jabłko umyć, obrać (wykroić gniazdo nasienne), pokroić w półplasterki. Kiełki opłukać, osączyć. Winogrona umyć, przekroić na połówki. Jogurt przyprawić solą, pieprzem i miodem, wymieszać z chrzanem i sokiem z cytryny. Składniki sałatki ułożyć w salaterce, połączyć sosem, udekorować listkami selera. Taka sałatka bardzo pasuje do pasztetów, faszerowanego drobiu i zimnej pieczeni z indyka.

