

Rukkolasaláta



- előkészület: 15 perc

hozzávalók 2 főre

- 2 maréknyi rukkola
- 50 g parmezán sajt
- 4 ek fenyőmag
- 8 db koktélpáradicsom
- 1 ek méz
- 8 ek balsamecet
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek apróra vágott hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- só
- bors

elkészítés

1. A rukkolát megmossuk, salátacentrifugába tesszük és megpörgetjük. Elosztjuk a salátás tányérokra.
2. A koktélpáradicsomokat megmossuk, felezzük és a rukkolára helyezzük.
3. A fenyőmagot forró serpenyőben (olaj nélkül) megpirítjuk és hűlni hagyjuk.
4. Az ecetet elkeverjük a mézzel, hozzáadjuk a hagymát, 2 ek reszelt parmezánt, belepréseljük a fokhagymát. Sózzuk, borsozzuk, a végén pedig hozzákeverjük az olívaolajat.
5. A dresszinet a rukkolára permetezzük, majd rászorjuk a pirított fenyőmagot és a parmezánforgácsokat.