

Salata de sfecla rosie cu smochine si branza de capra



Stiai ca sfecla rosie isi pastreaza proprietatile nutritive si vitaminele indiferent de modul de gatire? Aceasta stimuleaza sistemul imunitar si asigura oxigenarea tesuturilor. De asemenea, este un excelent detoxifiant al ficatului.

Supranumite si “fructele regilor”, smochinele au un gust special, exotic, atat consumate ca atare, cat si in diferite combinatii culinare. Smochinele sunt bogate in calciu si contin antioxidanti, ce functioneaza ca un scut contra radicalilor liberi.

Branza de capra are un continut de grasime scazut si, spre deosebire de celelalte lactate, are un efect alcalin in corp. De asemenea, sistemul digestiv are o toleranta mult mai buna la branza de capra decat la orice alt tip de branza.

Ingrediente: 2 sfecele rosii potrivite ca marime, 100 g baby spanac, 4 smochine, 3-4 linguri ulei de măsline, 3 linguri de boabe de rodie, 1 lingura otet de struguri, 1 lingurita mustar, 1 lingurita mustar Dijon, sare, piper, 250 g branza de capra, o mana de alune caju macinate.

Mod de preparare:

Incalzeste mai intai [cuptorul](#) la 200°C. Curata sfecla rosie si taie-o cubulete. Pune bucatile astfel taiate intr-o tava si amesteca-le cu o lingura de ulei de masline, cu sare si piper. Pune tava in cuptor si las-o timp de 20 de minute, avand grija ca sfecla sa nu se inmoaie foarte tare, ci sa isi pastreze textura crocanta.

Cat sta sfecla rosie la cuptor, pregateste dressing-ul de salata: amesteca intr-un castron potrivit restul de ulei de masline, otetul de struguri, mustarul, mustarul Dijon. Se amesteca pentru a se intrepatrunde aromele si texturile.

Scoate sfecla dupa 20 de minute de la cuptor si pune-o intr-un castron mare de salata, adauga frunzele de spanac baby spanac si smochinele taiate in sferturi. Acum poti pune si branza de capra taiata in cuburi sau maruntita cu ajutorul degetelor. Apoi presara dressing-ul si amesteca sa se armonizeze gusturile. Peste salata presara nucile caju maruntite si salata este gata de servit.