

Πράσινη σαλάτα με ρόδι



Υλικά

Για 4-6 άτομα

1 μαρούλι πράσινο

1 μαρούλι κόκκινο

1 μαρούλι σγουρό

Λίγη ρόκα

1 μάνγκο ώριμο κομμένο μικρά κυβάκια

1 ρόδι (σπόρια)

Για τη σως

1 κουταλιά σούπας μέλι (όχι πολύ γεμάτη)

2 κοφτές κούπες σούπας ξίδι βαλσάμικο

4-5 κούπες σούπας παρμέζανα κομμένη πολύ λεπτά και μικρά κομμάτια

λίγο ελαιόλαδο 3 κουταλιές της σούπας

αλάτι

ελάχιστη ρίγανη (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Πλένουμε και κόβουμε τα μαρούλια και τη ρόκα μέτρια (όχι πολύ φιλοκομμένα) και τα απλώνουμε σε μια πιατέλα.

Από πάνω απλώνουμε το το μάνγκο και τα ρόδια.

Τέλος κτυπάμε πάρα πολύ καλά όλα τα υλικά της σος σε ένα σέικερ και το ρίχνουμε κυκλικά πάνω από τη σαλάτα μας να πάει παντού.

Πηγή:sidagi.gr