



reteta-video.ro

Salata cu Pere, Struguri, Nuci si Branza

Uneori seara parca suntem prea obositi pentru a pregati retete complicate, asa ca dupa o zi plina nu vrem decat ceva rapid. Si ce e mai rapid decat o salata? Asa ca ne putem bucura de o salata delicioasa, dar in acelasi timp satioasa. Putem sa o pregatim cu orice fel de salata verde sau, asa cum am procedat eu, cu un mix de frunze sanatoase si sa o servim simpla sau cu crutoane. Poate fi imbogatita cu jambon afumat, carne de pui la gratar, sau chiar cu somon afumat. Asta pentru ca strugurii se combina perfect cu aroma branzeturilor, iar dulceata perelor si nucile crocante se completeaza. Orice asociere folosim nu face decat sa sporeasca si sa amplifice gustul **salatei cu pere, struguri, nuci si branza**. O branza cu mucegai albastru (daca va place) poate inlocui branza de capra, sau cateva alune pot sa aduca un plus de savoare. Pentru ca vom reusi sa adunam toate aromele, culorile si parfumul toamnei intr-o singura farfurie! Sigur ca o **salata cu pere, struguri, nuci si branza de capra** este foarte potrivita si ca gustare in timpul zilei, iar daca aveti musafiri este posibil sa-i impresionati, pentru ca pare sofisticata. De fapt realizeaza doar un echilibru intre dulce si sarat, crocant si moale, un amestec de texturi si gusturi. Cred ca este cea mai simpla si mai rapida salata pe care am pregatit-o in ultima vreme, dar de care ma bucur de fiecare data!

INGREDIENTE SALATA CU PERE, STRUGURI, NUCI SI BRANZA

100 g de mix de salata (spanac, rucola, salata iceberg, radicchio)

2 pere mici, spalate

aproximativ 25 de boabe de [strugure](#), spalate

2 linguri cu zeama de lamaie

3 linguri cu ulei din samburi de struguri (sau ulei de masline)

o lingura cu mustar

o lingura cu miere

o mana cu nuci sau alune

150 g de branza de capra sau cu mucegai albastru

sare

pipер proaspat macinat

MOD DE PREPARARE

SALATA CU PERE, STRUGURI, NUCI SI BRANZA

PASUL 1

Pregatim dressingul – punem mierea, mustarul, uleiul din samburi de struguri, zeama de lamaie, sare si pipер macinat si amestecam bine.

PASUL 2

Taiem boabele de strugure in jumatati si le scoatem samburii (sau folosim struguri fara samburi).

PASUL 3

Taiem perele in jumatati si le scoatem semintele, apoi le feliem subtire.

PASUL 4

Peste mixul de salata punem strugurii si feliile de para.

PASUL 5

Turnam dressingul si amestecam usor.

PASUL 6

Rupem deasupra branza si presaram nucile.

PASUL 7

Lasam salata minim 30 de minute in frigider, apoi servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata cu Pere, Struguri, Nuci si Branza.

POFTA BUNA!