



Πράσινα φύλλα σαλάτας με φράουλες



Σαλάτες , Χόρτα , Μεσημεριανό , Βραδινό , Λαχανικά , Φράουλες , Μοσχάτο σπίνας



10



4 μερίδες

Συστατικά

Υλικά για σαλάτα:

200γρ. πράσινη λόλα

200γρ σπανάκι

200γρ. μαρούλια

200γρ. μπατζαρόφυλλα

1 kg. φράουλες

Υλικά για ντρέσινγκ φράουλας:

200 γρ. ώριμες φράουλες

100γρ. μέλι

50 γρ. χυμό λεμόνι

200 γρ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. μουστάρδα

Εκτέλεση

Εκτέλεση για ντρέσινγκ φράουλας:

- Τοποθετούμε όλα τα υλικά μας εκτός το ελαιόλαδο σ' ένα ραβδομπλέντερ και τα χτυπάμε προσθέτοντας σταδιακά το ελαιόλαδο.
- Τέλος το σερβίρουμε στην σαλάτα μας.

Εκτέλεση για την σαλάτα:

- Σε μία λεκάνη με νερό καθαρίζουμε όλα τα φύλλα μας στην οποία έχουμε ρίξει μέσα αλάτι και ξύδι.
- Στην συνέχεια τα στραγκίζουμε και τα κόβουμε με το χέρι μας.
- Τέλος, κόβουμε τις φράουλες στα τέσσερα.