



przepisy.pl

Sałatkowe trio, czyli szpinak, awokado i ananas w roli głównej



Składniki:

- szpinak baby - garść - 100 gramów
- ananas w puszcze - 1 opakowanie
- awokado - 3 sztuki
- pestki nasion (dynia, słonecznik, sezam) - 1 szklanka
- sok z ananasa z puszki - 5 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

 15 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Z ananasa odlewamy sok i odstawiamy na bok.
2. Pestki nasion prażymy na suchej patelni do zarumienienia, cały czas mieszając, aby się nie przypaliły.
3. Plastry ananasa kroimy w kostkę (każdy plasterk na 8 części), a awokado kroimy w kostkę o wielkości 2-3cm.
4. Do miski wrzucamy umyte i osuszone liście szpinaku. Dodajemy ananasa, awokado i uprażone pestki. Dolewamy ok 5 łyżek soku z ananasa, który wcześniej odlaliśmy i skrapiamy odrobiną cytryny.
5. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na ok 15 minut, aby przegryzły się smaki.
6. Zjadamy ze smakiem :)

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl