



Σαλάτα ρόκα, σύκα, μέλι και ρόδι



Υλικά :

- 3 ματσάκια ρόκα (μόνο τα φύλλα)
- 1 ρόδι
- 6 μεγάλα σύκα παστά
- 3/4 ποτηριού φουντούκια
- 2 δάκτυλα του ποτηριού ελαιόλαδο
- 2-3 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο
- 1 κουταλιά μέλι
- λίγο μαλακό κατσικίσιο τυρί (προαιρετικό)

Εκτέλεση:

1. Πλένουμε και στραγγίζουμε καλά τη ρόκα.
2. Κόβουμε στη σαλατιέρα τα φύλλα μόνο (κατά προτίμηση με το χέρι).
3. Ξεσοριάζουμε το ρόδι, κόβουμε τα σύκα σε κομματάκια, μοιράζουμε τα φουντούκια στη μέση και τα κρατάμε ξεχωριστά από τη ρόκα.
4. Κτυπάμε καλά το λάδι, το ξύδι και το μέλι μέχρι να διαλυθεί το μέλι.
5. Περιχύνουμε με το dressing τα φύλλα ρόκας και ανακατεύουμε.
6. Βάζουμε πάνω στη ρόκα όλα τα υπόλοιπα υλικά μας.
7. Η σαλάτα είναι έτοιμη.

Λίγα μυστικά ακόμα

Μην ανακατέψετε όλα τα υλικά μαζί, γιατί θα πάνε όλα στον πάτο και θα μείνει η ρόκα μόνο πάνω. Για να γίνει πλήρες γεύμα προσθέστε και λίγα κρουτόν.

Τι σας προσφέρει: Ο γευστικός συνδυασμός λαχανικών, φρούτων και ξηρών καρπών θα σας απογειώσει. Επιπρόσθετα, το ρόδι που περιέχει είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, C, E, κάλιο και σίδηρο, αλλά αυτό για το οποίο φημίζεται είναι η πανίσχυρη αντιοξειδωτική του δράση.