



## Jarmużowa sałatka z gruszką, jagodami i pestkami dyni

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Warzywno-owocowa sałatka to niezwykle połączenie, które podziela na twoje zmysły. Słodka gruszka ukoi podniebienie, a kompozycja kolorystyczna pozwoli nacieszyć się nią zanim jej spróbujesz.

### Przygotowanie

#### Krok 1

Gruszki umyć, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazdo z nasionami i pokroić na drobną kostkę. Następnie wsypać do miski i skropić sokiem z cytryny, aby zapobiec brązowieniu owoców.

#### Krok 2

Jarmuż dokładnie oczyścić, wyciąć twarde łodygi i pokroić na małe kawałki. Następnie sparzyć wrzątkiem i dodać do miski z gruszkami.

#### Krok 3

Następnym krokiem w przygotowaniu naszej sałatki jest dodanie jagód i nasion dyni. Nasiona można dodać w całości lub posiekane.

#### Krok 4

Ostatnim krokiem jest przygotowanie sosu. W małej szklance należy wymieszać wszystkie składniki (musztardę, sok z cytryny, oliwę z oliwek/olej rzepakowy i miód płynny/syrop klonowy). Tak przygotowanym sosem polewamy naszą sałatkę i dokładnie mieszamy.

Danie: **Sałatki**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

### Składniki:

- 400 g jarmużu
- 4 duże gruszki
- 150 g pestek dyni
- 100 g jagód
- pół cytryny

### Sos:

- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego
- 2 łyżki miodu płynnego lub syropu klonowego