



Sałatka z pomelo i pestkami granatu

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pomelo jest największym owocem z rodziny cytrusów, dodatkowo jest znacząco słodsze od grejpfruta, ale bardziej gorzkie niż pomarańcza. Zawiera duże ilości błonnika oraz bioflawonoidów, czyli składników korzystnych w profilaktyce chorób układu krążenia oraz nowotworów.

Przygotowanie

Krok 1

Kroimy pomelo, zaczynamy od nacięć wzdłuż owocu, od góry i przesuwamy ostrym nożem po sam dół. Dzielimy owoc na sześć części, odchylamy każdą część skórki w dół, a następnie zdejmujemy z pomelo. Teraz rozdzielamy owoc na cząstki, z każdej cząstki musimy zdjąć białą błonkę, ponieważ z pomelo je się tylko sam miąższ.

Krok 2

Obieramy kiwi i kroimy na części, z pomarańczy zdejmujemy skórkę, rozrywamy ją i też kroimy. Został granat, który przekrawamy na pół i wyjmujemy pestki.

Krok 3

Składniki układamy warstwami na sobie zaczynając od kiwi, pomelo, pomarańczy, a na sam wierzch kładziemy pestki granatu

Osób: **3**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 pomelo
- 3 kiwi
- 1 granat
- 3 pomarańcze