Салат с персиками и черникой

На 100 грамм:
Калорийность: **151.94 ккал.**
Белки: **2.4 г.**
Жиры: **11.68 г.**
Углеводы: **8.93 г.**

Время приготовления: **20 минут**
Количество порций: : 4

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-persikami-i-chernikoj/

Руккола с жареными персиками, черникой, козьем сыром, миндалем и медовым соусом. Этот красивый салат идеально подходит для лета!

Ингредиенты:
для соуса:
- 4 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки белого или золотистого бальзамический уксус
- 1 чайная ложка меда
- соль и черный перец по вкусу

для салата:
- 3 спелых персика, разрезать пополам, удалить косточки
- свежая руккола
- 1 чашка свежей черники
- миндаль
- 50 г козьего сыра или моцареллы(если не любите козий сыр)

Приготовление:
Залить все составляющие для соуса в баночку, закрыть крышкой и хорошенько потрясти. Половинки персиков сбрызнуть соусом. Поджарить персики на месте среза на гриле около пяти минут или до тех пор пока они не станут мягче; охладить до комнатной температуры и порезать на четвертинки.
Поместить рукколу, персики, чернику, миндаль и свежий козий сыр в большую салатницу. Заправить соусом. Аккуратно перемешать и сразу подавать.