

Теплый салат с грушей и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **357.84 ккал.**
Белки: **6.07 г.**
Жиры: **22.17 г.**
Углеводы: **34.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-s-grushej-i-orehami/>

Теплый салат с грушей и орехами порадует вас не только изысканным вкусом, но и быстрым несложным приготовлением.

Ингредиенты:

- две груши (лучше конференция)
- стакан грецких орехов
- три столовые ложки меда
- один средний пучок рукколы, или вашего любимого листового салата

Приготовление:

Начинаем с просушки орехов: выкладываем их на сковороду без масла и жарим на маленьком огне, постоянно помешивая, чтобы не подгорели. Жарим орехи.

Когда с орехов без особых усилий будет слущиваться шелуха они готовы. Но! Со сковороды мы их не убираем, а добавляем несколько чайных ложек меда и карамелизируем. Затем выкладываем их на пергаментную бумагу. Можно, конечно, воспользоваться и обычными листами А4, но тогда орехи прилипнут и потом будет сложно их отдирать. Обжариваем орехи в меду.

Пока орехи стынут, мы подготавливаем грушу: разрезаем ее на четыре части, чистим от сердцевины и нарезаем дольками шириной 6-8 мм.

Режем грушу на дольки.

На ту же сковороду, где жарились орехи, бросаем еще меда. Затем в кипящую смесь кладем дольки груши. Поджариваем на небольшом огне с двух сторон, пока кусочки фрукта не станут красивого золотистого цвета. При этом важно не переусердствовать, иначе груша размякнет и превратится в кашу, а в салате она должна быть твердоватой.

В то время, как груша томится в меду, мы моем рукколу. Чтобы в тарелке с салатом не скапливалась вода, зелень лучше промокнуть бумажными полотенцами.

Моем и сушим рукколу. Начинаем «укладку» салата: сначала на тарелку выкладываем рукколу и орехи, на них - четыре-пять долек груши. Затем в ход снова идут руккола и орехи - ими мы украшаем салат.