

SAŁATKA Z RUKOLĄ I PIECZONYMI ŻEBERKAMI

Przygotowanie:
Żeberka umyj, pokrój, natrzyj solą, pieprzem i majerankiem, polej oliwą, po czym wstaw do nagrzanego piekarnika na ok. 30 min (najlepiej w naczyniu żaroodpornym). W tym samym czasie możesz upiec pomidorki koktajlowe, które wcześniej przekrój na pół, posyp przyprawami (sól, pieprz, bazylia) i skrop oliwą. Pieczone pomidorki możesz zastąpić gotowymi suszonymi pomidorami w oliwie. Na płaskie naczynie wyłóż rukolę, dodaj karczochy i pomidorki. Obok ułóż paski upieczonych żeberek. Całość polej sosem balsamicznym.
Przygotowanie sosu: na gorącej patelni karmelizuj 2 łyżki cukru, dodaj 5 łyżek octu balsamicznego i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Składniki (dla 2 osób):
1 opakowanie Rukoli Fit&Easy
1 słoik karczochów w oliwie
10 pomidorków koktajlowych lub słoik suszonych pomidorów w oliwie
500 g mięsnych żeberek
3 łyżki oliwy
5 łyżek octu balsamicznego
Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, bazylia