PRZEPISY FIT&EASY

SZPINAK POD KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ Z INDYKIEM

Przygotowanie:
Najpierw przygotowujemy dressing z podanych składników, mieszamy dokładnie a potem wkładamy do lodówki, aby składniki się ze sobą „zaprzyjaźniły". Obieramy imbir i drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę a z cytryny wyciskamy sok. Pierś z indyka myjemy,czyścimy z ewentualnych włókien, kroimy w wąskie paski, a następnie przekładamy do miski, dodajemy oliwy z oliwek, sos sojowy, sos ostrygowy, pokrojony imbir, czosnek oraz sok z cytryny. Całość mieszamy i wkładamy do lodówki. Gdy mięso się marynuje przystępujemy do przygotowywania pozostałych składników sałatki.
Z gruszki usuwamy gniazda nasienne, kroimy na cienkie plastry. Na gorącą patelnię wkładamy masło i miód dodajemy orzechy i smażymy przez około 2 minuty. Dodajemy plastry gruszki, smażymy z każdej strony przez chwilę. Pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Wyciągamy indyka i podsmażamy na oliwie, aby nabrał lekko złotego koloru. Na półmisku układamy Szpinak Fit&Easy, pomidorki koktajlowe, karmelizowaną gruszkę, kruszymy ser gorgonzola, a na koniec jeszcze ciepły indyk kroimy w cienkie plastry i dajemy na wierzch. Całość polewamy delikatnie dressingiem.

Składniki:
1 opakowanie Szpinaku Fit&Easy
Pomidorki koktajlowe 150g
1 gruszka
10 dkg orzechów włoskich
łyżka orzeszków piniowych
ser gorgonzola - do pokruszenia na danie
100 g piersi z indyka
2 łyżki ciemnego sosu sojowego
1 łyżka sosu ostrygowego
2 ząbki czosnku
20 g świeżego imbiru
1 cytryna
oliwa z oliwek do smażenia
1 łyżka miodu
1 łyżka masła
Dressing:
łyżka oliwy z oliwek
łyżeczka octu balsamicznego
łyżeczka musztardy Dijon
łyżeczka miodu, sól i pieprz