

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟ



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 1 κόκκινο μήλο, πχ ποικιλίας pink lady
- 1 πράσινο μήλο, πχ ποικιλίας granny smith
- 3-4 κλαδάκια σέλινο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- Χυμός από ένα λεμόνι
- 1 μεγάλο πορτοκάλι ή δύο μανταρίνια
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1-2 κουταλιές σούπας ξύδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- Λίγο αλάτι και πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- λεμονοστύφτης
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- λεκάνη μεγάλη και λεκάνη μικρή
- κουτάλι
- πιρούνι
- melon baller

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Κόψε και στύψε το λεμόνι .
2. Πλύνε και κόψε τα μήλα στη μέση (στην επιφάνεια κοπής) αφήνοντας τη φλούδα τους. Αφαίρεσε τα κουκούτσια με το melon baller και στη συνέχεια κόψε τα σε κύβους χρησιμοποιώντας και πάλι την επιφάνεια κοπής.
3. Βάλε τα στη λεκάνη και ράντισέ τα με λίγο χυμό λεμονιού, ώστε να μη μαυρίσουν.
4. Αφαίρεσε τη φλούδα του πορτοκαλιού και κόψε το σε μοίρες. Πρόσθεσέ το στα μήλα.
5. Κόψε το σέλινο και το κρεμμυδάκι και βάλε τα επίσης στη λεκάνη.
6. Βάλε στη μικρή λεκάνη το ελαιόλαδο, το ξύδι, τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα, το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι και κτύπα τα με το πιρούνι μέχρι να πηξουν και να γίνουν σαν κρέμα
7. Ράντισε τα φρούτα και τα λαχανικά με αυτή τη σάλτσα και ανακάτεψε ανάλαφρα με το κουτάλι και το πιρούνι.
8. Σέρβιρε τη σαλάτα σου με κοτόπουλο, μπριζόλα ή μπιφτέκι ή απόλαυσε την από μόνη της.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>