Nah&Frisch



BONA Daniela Ehrlinger/ leckermaeulchen.wordpress.com | Professional

Vitamin Sea Salad

Vorspeise | Früchte | Gemüse | Salate | Sommer

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Für den Vitamin Sea Salad den Salat gut waschen und etwas trockenschleudern. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Mozzarella Bällchen abseihen und zur Seite geben. Eine Marinade aus ca. 4 EL BONA Pflanzenöl, 2 EL Essig, etwas Wasser und einer Prise Salz & Zucker zubereiten. Anschließend den grünen Salat und den Rucola mit der Marinade vermischen und auf 4 Schüsseln/Teller aufteilen. Den Salat mit den Avocado Scheiben, Tomaten, Mozzarella, Himbeeren und ein paar Nüssen anrichten.

Zum Schluss noch etwas BONA Pflanzenöl darüber träufeln und den herrlichen Salat genießen.

Zutaten

- 1 Häuptel Grüner Salat
- 150 g Rucola
- 2 Avocados
- Ein paar Tomaten
- 250 g Mozzarella Bällchen
- 200 g Himbeeren
- Eine Handvoll Nüsse
- BONA Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Wasser