

## Salata cu capsuni, avocado si nuci



*Ingrediente pentru salata:* 100 g de baby spanac, 100 g de mix de salate cu frunze verzi, 75 g de nuci, 1 avocado, 150 g de capsuni,  $\frac{1}{4}$  ceapa rosie.

*Ingrediente pentru dressing:* 50 ml otet, 1 lingurita de miere, 1 lingura de mustar, 1 catel de usturoi, 50 ml ulei de masline, sare, piper.

Incepe prin a praji nucile intr-o tigaie incinsa, apoi marunteste-le cu ajutorul unui cutit. Taie avocado in cuburi, iar ceapa rosie fideluta. Spala bine capsunile si taie-le si pe ele in jumatati sau sferturi in functie de cat de mari sunt. Pregateste dressing-ul amestecand foarte bine toate ingredientele. In acest sens, poti utiliza un blender pentru ca acesta sa capete o textura foarte omogena.

Tot ce mai ai de facut este ca intr-un bol mare sa pui frunzele de spanac si de salata, urmate de celelalte ingrediente. Adauga dressing-ul inainte de servire.