



Dressing cu portocală și curry

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 10 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

Ingrediente

- 200 g ulei de nuci sau din alte nucifere
- 1 - 2 portocale, preferabil bio, coaja și zeama
- 30 g șalote
- 20 g muștar iute
- ½ linguriță curry pudră
- ½ linguriță sare
- 20 g oțet de fructe (ex. de mere, piersici)

Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 7791 kJ / 1862 kcal

Proteine 3 g

Carbohidrați 15 g

Grăsimi 201 g

Fibre 1.4 g

Preparare

1. Puneți o cană cu cioc pe capacul bolului și cântăriți uleiul de nuci, apoi dați deoparte.
2. Puneți în bol 130 g zeamă de portocală proaspăt stoarsă, o fâșie de coajă de portocală (1 x 3 cm), șalotele, muștarul iute, pudra de curry, sarea și oțetul de fructe și reglați **20 sec./viteza 8**.
3. Mixați **3 min./viteza 4**, timp în care turnați foarte încet uleiul de nuci pe capac, astfel încât să curgă în fir subțire, pe lângă paharul de măsurare, pe cuțitul în rotație, pentru a face o emulsie. Serviți dressing-ul sau transferați-l într-un borcan închis ermetic și păstrați-l în frigider.

Obiecte utile

cană cu cioc, borcan închis ermetic, frigider

Recomandări & Sfaturi utile

- - Serviți acest dressing pe salata verde sau salate asortate de legume și fructe.
- - Dressing-ul se poate păstra până la o săptămână în frigider.
- - Creați propriul dressing folosind această rețetă ca bază. Încercați diferite tipuri de ulei sau oțet și adăugați condimente și arome la alegere.