

15 Απριλίου 2015

Σαλάτα με γαρίδες, σολομό, ντοματίνια και πολύσπορα κριτσίνια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά για 2 άτομα

1 φλιτζάνι baby ρόκα

1 φλιτζάνι baby σπανάκι

1 φλιτζάνι κόκκινη λόλα

½ φλιτζάνι καλαμπόκι

7-8 ντοματίνια

6-7 γαρίδες βρασμένες και καθαρισμένες

50 γρ καπνιστό σολομό

3 κριτσίνια πολύσπορα

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 κουταλιές της σούπας ξύδι λευκό

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη ρόκα, το σπανάκι, τη λόλα και το καλαμπόκι. Κόβουμε τα ντοματίνια στα δύο και τα ρίχνουμε και αυτά, μαζί και με τις γαρίδες. Σε ένα μπολάκι χτυπάμε το ελαιόλαδο, το ξύδι, το αλάτι και το πιπέρι. Ραντίζουμε τα λαχανικά με τις γαρίδες και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε σε ένα μπολ και από πάνω προσθέτουμε τα φύλλα του σολομού και τα κριτσίνια σπασμένα με το χέρι.

Πηγή: neadiatrofis.gr