

### Sałatka z awokado, truskawkami, kolendrą i serem bałkańskim

To co daje tej sałatce wyrazisty i słodki smak zarazem to sos balsamiczny.

Zrobiony własnoręcznie, przepyszny.

Przepis na jedną porcję. 268 kalorii, 27 g węglowodanów, 18 g tłuszczu, 8 g białka. Sos (50 g) to dodatkowe 80 kalorii i 19 g węglowodanów.

Oto historia tego zdjęcia. Stół kuchenny podsunęłam bliżej okna. Po lewej stronie potrawy ustawiłam biały karton papieru zgięty w pół, dość blisko sałatki, za talerzem w odległości około 20 cm ustawiłam czarny niewielki arkusz papieru, tak by lekko przyciemnić biały talerz i by jego kąciki nie zostały prześwietlone. By oświetlić przód potrawy wykorzystałam sprytny trik: odbiłam folią aluminiową światło wpadające z okna na tył potrawy i oświetliłam sobie nim przód:) Cała filozofia właśnie:) A ponieważ biały talerz jest niezwykle elegancki ale monotony, ułożyłam pod nim dwie kontrastujące materiałowe podstawki.

Właściwości zdjęcia: aparta Sony ILCE-7, ogniskowa 90 mm, F/5,6, 1,3 s., kompensacja naświetlenia + 1,3, matrycowy tryb odmierzenia.



#### **Składniki na 1 porcję sałatki:**

- 1 szklanka truskawek pokrojonych na pół (u mnie w paski),
- 30 g sera bałkańskiego,
- pół awokado,
- 2 łyżeczki drobno posiekanej kolendry

#### **Składniki na słodki sos balsamiczny:**

- 1/3 szklanki octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu lub cukru trzcinowego

#### **Przygotowanie**

1. Składniki na sos umieść w rondelku i na wolnym ogniu gotuj do zgęstnienia sosu. Odstaw sos do przestygnięcia.

2. Składniki na sałatkę umieść na talerzu i polej ostygniętym sosem.

3. Smacznego!