



BÄLLA ITALIA

ZUTATEN

Stk kleine Artischocken

Köpfe Mini-Römersalat

g Rucola

Stk. Chicorée-Salat

Kopf Radicchio

Filets getrocknete Tomatenfilets

Stk de pommes de terre bleues

Stk Falafel-Bällchen

Stk Zitrone

Flasche Olivenöl

g THOMY Italian Dressing

ANWEISUNG

Schritt 1 Artischocken putzen, vierteln und in einer Pfanne knusprig braten. Lollo Bionda, Chicorée, Radicchio und Rucola waschen und putzen. Gut abtropfen lassen.

Schritt 2 Süsskartoffeln waschen. Mit der Schale in Spalten schneiden und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale mit einem Messer rundherum abschneiden und die Filets vorsichtig herauslösen.

Schritt 3 Falafel in einer Pfanne mit wenig Hitze leicht erwärmen. Tomatenfilets grob zerschneiden. Salatzutaten anrichten und mit dem THOMY Italian Dressing verfeinern. Um deinen Bälla-Italia-Salat noch ausgewogener zu gestalten, wirf einfach noch mehr Süsskartoffeln (mindestens 180 g pro Person) in die Schale oder gönn dir ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot dazu.