

BÄLLA ITALIA

Ein klarer Fall von internationaler Zusammenarbeit: Feine Zutaten aus aller Welt versammeln sich in einer Schüssel, um den Salat von morgen zu gründen: arabische Falafelbällchen, unterschiedliche Salatsorten oder Artischocken aus dem Mittelmeer, um einige prominente Teilnehmer zu nennen. Alles unter der Schirmherrschaft des THOMY Italian Dressings.

Zutaten

- 8 kleine Artischocken
- 2 Köpfe Lollo Bionda
- 80 g Rucola
- 2 Stück Chicorée-Salat
- 1 Kopf Radicchio
- 8 getrocknete Tomatenfilets
- 2 kleine Süsskartoffeln
- 20 kleine Falafelbällchen (Garden Gourmet)
- 2 Zitronenfilets
- Öl zum Braten
- THOMY Italian Dressing

So geht's

1. Artischocken putzen, vierteln und in einer Pfanne knusprig braten. Lollo Bionda, Chicorée, Radicchio und Rucola waschen und putzen. Gut abtropfen lassen.
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.
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 gönne dir ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot dazu.



40 Minuten



4 Portionen

Dein Bälla-Italia-Salat hat die Messlatte für zukünftige Salatkreationen ein gutes Stück höher gelegt? Dann feiere deinen Erfolg mit einem Gruppenfoto und poste ein Bild auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

