

Σαλάτα με πορτοκάλι, πατάτες baby και κρεμμύδι

Μια πολύ γευστική σαλάτα που συνδυάζει παραδοσιακές γεύσεις και μπορεί να χαρακτηριστεί ακόμα και γκουρμέ! Το πορτοκάλι με το κρεμμύδι, την πατάτα, το ξύδι και το μέλι θα σας δώσουν μια σαλάτα μοναδική, χορταστική και πραγματικά γευστική. Τη συνταγή αυτή την αφιερώνω στη μανούλα μου, που όταν ήμουν μικρή κάποιες φορές για βραδινό έκοβε ένα πορτοκάλι με κρεμμύδι και λάδι κι εγώ την κοιτούσα παραξενεμένη και αναρωτιόμουν πώς το τρώει αυτό το πράγμα. Πού να'ξερα τι νοστιμιά έκρυβε αυτό το πιάτο!! Εγώ πρόσθεσα κάποια ακόμα υλικά τα οποία πιστεύω ότι δένουν πολύ ωραία μεταξύ τους και σας την παρουσιάζω. Δοκιμάστε την!

Τι θα χρειαστείτε

5-6 πατατούλες baby

5-6 φύλλα λόλας χρωματιστής ή πράσινης (σγουρό μαρούλι ή όποιο μαρούλι προτιμάτε)

1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε φέτες

1 πορτοκάλι κομμένο σε φιλέτα ή κομματάκια

30 ml αγνό παρθένο ελαιόλαδο

1 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. ξύδι

1-2 κ.σ. από όποιον ξηρό καρπό σας αρέσει (ταιριάζει πολύ το κουκουνάρι, το καρύδι, το φουντούκι)

Αλάτι και πιπέρι

Σαλάτα με πορτοκάλι, πατάτες baby και κρεμμύδι

Εκτέλεση συνταγής

Βράζουμε τις πατατούλες με τη φλούδα να μαλακώσουν.

Τις σουρώνουμε, αφήνουμε να κρυώσουν και τις ξεφλουδίζουμε.

Πλένουμε τα φύλλα της σαλάτας και τα στεγνώνουμε.

Κόβουμε το πορτοκάλι βγάζοντας φιλέτα ή απλά σε κομμάτια.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες.

Σε ένα βαζάκι με καπάκι βάζουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, το μέλι και το ξύδι. Κλείνουμε με το καπάκι και ανακινούμε καλά, να γίνει σαν γαλάκτωμα.

Σε μπολ ή σαλατιέρα βάζουμε τα φύλλα της σαλάτας, τις πατατούλες, ρίχνουμε λίγο πιπέρι και αλάτι και στη συνέχεια προσθέτουμε το πορτοκάλι και το κρεμμύδι.

Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ και τέλος βάζουμε και τον ξηρό καρπό της επιλογής μας.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η σαλάτα δείτε και την [σαλάτα νισουάζ με αυγό](#) και την [σαλάτα με φακές και καπνιστό σολομό](#)

Σαλάτα με πορτοκάλι, πατάτες baby και κρεμμύδι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Βράζουμε τις πατατούλες με τη φλούδα να μαλακώσουν.
- 2 Τις σουρώνουμε, αφήνουμε να κρυώσουν και τις ξεφλουδίζουμε.
- 3 Πλένουμε τα φύλλα της σαλάτας και τα στεγνώνουμε.
- 4 Κόβουμε το πορτοκάλι βγάζοντας φιλέτα ή απλά σε κομμάτια.
- 5 Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες.
- 6 Σε ένα βαζάκι με καπάκι βάζουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, το μέλι και το ξύδι. Κλείνουμε με το καπάκι και ανακινούμε καλά, να γίνει σαν γαλάκτωμα.
- 7 Σε μπολ ή σαλατιέρα βάζουμε τα φύλλα της σαλάτας, τις πατατούλες, ρίχνουμε λίγο πιπέρι και αλάτι και στη συνέχεια προσθέτουμε το πορτοκάλι και το κρεμμύδι.
- 8 Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ και τέλος βάζουμε και τον ξηρό καρπό της επιλογής μας. Καλή όρεξη!
- 9 Αν σας άρεσε αυτή η σαλάτα δείτε και την [σαλάτα νισουάζ με αυγό](#) και την [σαλάτα με φακές και καπνιστό σολομό](#)