



TOBOŁEK CYGANKI



15 min.

5 min.

4-6 porcji

SKŁADNIKI:

- × 2-3 garści roszponki
- × 8 patisonów konserwowych
- × 150 g białej rzodkwi (około 50 plasterków)
- × 250 g pomidorów koktajlowych
- × 1 awokado
- × 2-3 łyżki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 1 ząbek czosnku
- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 płaska łyżeczka cukru trzcinowego
- × 1 łyżka octu winnego
- × 1 łyżeczka oregano
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek ścieramy na tarce, a następnie umieszczamy z pozostałymi składnikami dressingu w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni i odstawiamy do ostygnięcia.
3. Patisony i białą rzodkiew kroimy w plasterki, a pomidory przekrawamy na połówki.
4. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i obieramy. Obie połówki przekrawamy jeszcze raz na pół i kroimy w półksiężycy, które spryskujemy/polewamy sokiem z cytryny.
5. Roszponkę łączymy z dressingiem i wykładamy na miskę lub talerze. Następnie wykładamy przygotowane warzywa, a całość posypujemy pestkami słonecznika.

