NASI GÓRĄ!

2 porcje 20 min. 6-8 min.

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 1 garść rukoli
- 1/2 puszki kukurydzy (ok. 170 g)
- 1 papryka ramiro
- 2 garści czarnych oliwek
- 12-15 pomidorów koktajlowych
- 1 mały kalafior
- 1 łyżeczka cukru i soli

SKŁADNIKI NA SOS:

- 1 czubata łyżka majonezu
- 1 czubata łyżka jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Przygotowujemy sos. Czosnek ścieramy na tarce/przeciskamy przez praskę, a następnie mieszamy dokładnie z jogurtem naturalnym i majonezem. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Kalafiora obieramy, dokładnie myjemy w gorącej wodzie, a następnie dzielimy na różyczki. Do garnka wlewamy zimną wodę, dodajemy 1 łyżeczkę cukru oraz 1 łyżeczkę soli, wkładamy kalafiora i całość zagotowujemy. Następnie gotujemy jeszcze przez około 4 minuty, po czym odcedzamy, a garnek z kalafiorem stawiamy jeszcze na 1 minutę na małym gazie, tak aby odparować resztę wody (cały czas kontrolując, żeby różyczki się nie przypaliły).
- Kukurydzę odcedzamy i płuczemy w zimnej wodzie.
- Oliwki odcedzamy i kroimy w plasterki.
- Od papryki odcinamy końcówkę, wydrążamy z nasion i kroimy w półplasterki, a pomidorki przekrawamy na połówki.
- W wysokim, szklanym naczyniu układamy (wedle uznania) kolejne warstwy warzyw. Sos podajemy osobno.

DODATKOWE UWAGI:

- Za sprawą cukru, kalafior po ugotowaniu pozostanie biały.
- Zamiast papryki ramiro możecie równie dobrze użyć zwykłej papryki o dowolnym kolorze.

Just a SALAD

© Just a SALAD 2016
Pobrano z serwisu: justasalad.pl