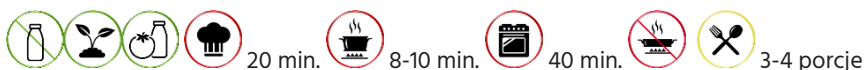




ZEMSTA CIECIORKI



SKŁADNIKI:

- × 1 szklanka kaszy bulgur
- × 1 garść liści szpinaku
- × 1 mango średniej wielkości
- × 1 puszka ciecierzycy (ok. 265 g)
- × 1/2 szklanki migdałów
- × 1/2 łyżeczki curry
- × sól gruboziarnista
- × 3 łyżki oliwy

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5-6 łyżek oleju np. z pestek winogron
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotowujemy bulgur. 1 szklankę kaszy zalewamy 2 szklankami wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu ok. 8-10 minut. Odstawiamy do wystygnięcia.
2. Migdały wykładamy na blaszkę, mieszamy z 1 łyżką oliwy i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni C (grzanie góra-dół). Po wyjęciu z piekarnika posypujemy solą (najlepiej użyć młynka, uzyskując ziarnka średniej wielkości), mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 190 stopni C.
3. Podczas pieczenia migdałów, odcedzamy ciecierzycę, płuczemy w zimnej wodzie i po wyschnięciu wrzucamy na blaszkę. Następnie mieszamy (najlepiej rękoma) z 2 łyżkami oliwy i 1 łyżeczką curry. Tak przygotowaną ciecierzycę wkładamy do nagrzanego do 190 stopni C piekarnika i pieczemy około 20 minut. W trakcie pieczenia warto ją przemieszać. Mango obieramy i kroimy w kostkę lub paseczki.
4. Do szerokiej miski wrzucamy kaszę, mango, pozbawiony łyżek szpinak oraz ciecierzycę i mieszamy z 3-4 łyżkami oleju. Doprawiamy pieprzem i ewentualnie solą do smaku. Zawartość miski przekładamy do naczynia, w którym chcemy podać sałatkę i posypujemy posiekаныmi migdałami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Migdały możecie przygotować wcześniej – należy je przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku i wykorzystać w przeciągu tygodnia.

