



KSIĘGA DŻUNGLI



25 min.



30 min.



2-3 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści rukoli
- × 1 batat (około 300 g)
- × 1 łyżka ziół prowansalskich, sól
- × 1 duża gruszka
- × 6 orzechów brazylijskich
- × 100 g szynki dojrzewającej

SKŁADNIKI NA DRESSING:

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek ścieramy na tarce, a następnie wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż wszystkie składniki sosu połączą się.
2. Obranego i umytego batata kroimy w plastry jednakowej grubości (ok. 3 mm). Umieszczamy je w misce, dosypujemy zioła prowansalskie, odrobinę soli i wlewamy 2 łyżki oleju. Całość mieszamy najlepiej ręką. Tak przygotowane bataty układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie pieczemy je w temperaturze 200 stopni przez 15 minut.
3. Zmniejszamy temperaturę piekarnika do 180 stopni, wykładamy orzechy brazylijskie na blaszkę i pieczemy je 15 minut. Po ostygnięciu siekamy je na mniejsze kawałki.
4. Gruskę przekrawamy na pół, a następnie za pomocą łyżeczki wydrążamy środek przez całą jej długość. Wydrążone połówki kroimy w półksiężycy a następnie skrapiamy skokiem z cytryny.
5. Plastry szynki dojrzewającej przekrawamy na pół – w poprzek. Powstałe kawałki zwijamy w ruloniki, które następnie przekrawamy na połówki.
6. Rukolę łączymy z dressingiem i wykładamy na miskę lub talerz. Następnie wykładamy gruszki, bataty, ruloniki z szynki dojrzewającej i posypujemy posiekanymi orzechami brazylijskimi.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do pieczenia batatów, można wykorzystać mieszankę innych ulubionych ziół, bardzo dobrze będzie się komponować również słodka i ostra papryka.

