



LATO NA OKRĄGŁO



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1-2 garści rukoli
- × 1/3 szklanki (250 ml) suchej kaszy jaglanej
- × 125 g mini mozzarelli
- × 2 małe brzoskwinie
- × 3/4 szklanki czarnych porzeczek
- × 1/3 szklanki płatków migdałowych

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 2 łyżki soku z cytryny
- × 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- × 2 łyżki posiekanych listków mięty
- × 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Kaszę jaglaną wysypujemy na sitko i dokładnie płuczemy pod kranem z gorącą wodą, a następnie przelewamy wrzątkiem. Odmierzamy 200 ml wody i zagotowujemy w szerokim garnku. Dodajemy szczyptę soli i łyżkę oleju oraz kaszę. Całość mieszamy, a następnie przykrywamy przykrywką i gotujemy na bardzo małym ogniu przez 16-18 minut. W żadnym wypadku nie mieszamy podczas gotowania. Po ugotowaniu pozostawiamy pod przykryciem na około 5 minut, a następnie odkrywamy przykrywkę i czekamy aż przestygnie.
3. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
4. Porzeczkę myjemy, suszymy, a następnie odrywamy szypułki.
5. Kulki mozzarelli odsączamy z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
6. Brzoskwinię pozbawiamy pestki i kroimy, wedle uznania, na mniejsze kawałki.
7. Do garnka z ostygniętą kaszą wlewamy sos, a następnie delikatnie łączymy z rukolą, mozzarellą, brzoskwiniami i połową ilości porzeczek. Całość przekładamy na talerze/półmisek, po czym posypujemy pozostałymi porzeczkami i płatkami migdałowymi

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki zamiast kaszy jaglanej możecie równie dobrze użyć kuskus, bulgur, albo czarny/czerwony ryż, a zamiast rukoli – roszponkę.
- × Brzoskwinię możecie dodatkowo zgrillować, nada to sałatce ciekawego posmaku i wyglądu.

