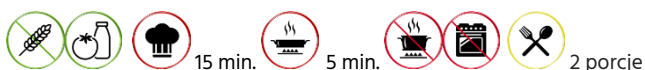




POJEDYNEK NA ROSZPONCE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści roszponki
- × 1 opakowanie kiełków słonecznika
- × 1/2 szklanki czerwonych porzeczek
- × 1/2 szklanki czarnych porzeczek
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka soku z cytryny

DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli lubicie pestki słonecznika, warto uprażyć ich większą ilość, a następnie przechowywać w słoiku (w ciemnym i chłodnym miejscu).

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. Rukolę oraz kiełki słonecznika płuczemy i suszymy.
3. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
4. Porzeczki myjemy, suszymy, a następnie odrywamy szypułki.
5. Ser z niebieską pleśnią kroimy w kostkę.
6. Rukolę, kiełki słonecznika i połowę ilości pestek słonecznika łączymy z dressingiem i układamy na misce lub talerze. Następnie układamy kostki sera oraz posypujemy porzeczkami i pozostałą ilością pestek słonecznika.