ROMANS Z OGRODNIKIEM

20 min. 6 min. 5 min. 2 porcje

SKŁADNIKI:

- 1 garść liści nasturcji
- 1/3 szklanki kuskus
- 1 kolba kukurydzy
- 1 łyżka cukru
- 10-12 pomidorków koktajlowych
- 1 mała kalarepa
- 1/4 szklanki pestek dyni
- 1/4 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA SOS:

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

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Kuskus wsypujemy do garnuszka, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy sklejone ziarenka widelcem.
3. Do garnka z wrzącą wodą wsypujemy 1 łyżkę cukru, a następnie wrzucamy kolbę kukurydzy, którą gotujemy przez około 6 min. Po wystygnięciu obkrawamy ziarna kukurydzy.
4. Pomidorki przekrawamy na połówki.
5. Kalarepę obieramy i kroimy w kosteczkę.
6. Do garnuszka z kuskus wlewamy dressing, dokładnie mieszamy. Następnie dokładamy kalarepę, pomidorki, kukurydzę oraz pestki (pozostawiamy kilka ziarenek kukurydzy i odrobinę pestek do dekoracji) i ponownie mieszamy. Zawartość garnka przekładamy na talerze/półmisek i łączymy z dressingiem, a następnie osadzamy listki nasturcji. Całość posypujemy pozostałymi ziarnkami kukurydzy i pestkami.

DODATKOWE UWAGI:

- Listki nasturcji charakteryzują się ostrym smakiem, który nadaje taj sałatce wyrazu, dlatego jeśli chcecie je czymś zastąpić, to najbardziej rekomenduję rzeżuchę lub opcjonalnie rukolę. Pamiętajcie jednak, że nie potrzebujecie ogrodu, aby cieszyć się znakomitym smakiem nasturcji. Nie jest ona wymagającą co do gleby rośliną i śmiało możecie ją uprawiać w donicy na balkonie.

Just a SALAD

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