



BRUKSELSKA AWANTURA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 szklanka suchej kaszy bulgur
- × 300 g brukselki (po obraniu)
- × 8-10 suszonych pomidorów w zalewie
- × 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- × 1 spora garść kiełków brokołu
- × 1/2 szklanki orzechów laskowych
- × 1-2 łyżki oleju roślinnego
- × sól, świeżo zmielony pieprz

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 2 oleju z suszonych pomidorów
- × 2-3 łyżki oleju z orzechów laskowych
- × sól, świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek ścieramy na tarce, a następnie wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu Przygotowujemy bulgur. 1 szklankę kaszy zalewamy 2 szklankami wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu ok. 8-10 minut.
2. Brukselkę obieramy, wycinamy ogonki i dokładnie myjemy. Główki kroimy na pół i wrzucamy na blaszkę. Wlewamy 1-2 łyżki oleju, posypujemy solą i pieprzem, a następnie dokładnie mieszamy (najlepiej ręką). Tak przygotowaną brukselkę wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy przez 25 minut (grzanie góra-dół). W trakcie warto 1-2 razy przemieszczać brukselkę drewnianą łyżką.
3. Orzechy laskowe wykładamy na blaszkę i pieczemy przez 15 minut również w temperaturze 180 stopni (pieczenie góra-dół). Możemy je piec jednocześnie z brukselką.
4. Żurawinę parzymy (zalewamy wrzątkiem na około 30 sekund), a następnie wysuszamy.
5. Suszone pomidory odsączamy z zalewy i kroimy w paseczki.
6. Do miski wrzucamy kaszę, żurawinę, suszone pomidory, brukselkę oraz połowę przygotowanej ilości orzechów laskowych, polewamy olejami oraz doprawiamy solą i pieprzem. Całość delikatnie mieszamy. Zawartość miski przekładamy do naczynia, w którym chcemy podać sałatkę, a następnie posypujemy pozostałymi resztą orzechów laskowych i kiełkami brokołu.

DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie macie oleju z orzechów laskowych zastąpcie go oliwą z oliwek lub innym ulubionym olejem.
- × Sałatka będzie również bardzo smaczna na drugi dzień, może jednak wymagać dodania odrobiny oleju.