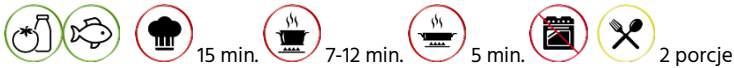




DRAPIEŻNA RZEŻUCHA



SKŁADNIKI:

- × 2 szklanki suchego makaronu pełnoziarnistego (ok. 180 g)
- × 1 puszka filetów tuńczyka w oleju
- × 15 czarnych oliwek
- × 150 twarogu sypkiego
- × 2 garści kiełków rzeżuchy
- × 1/3 szklanki pestek dyni

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju z puszki tuńczyka
- × 1 łyżka oleju z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), następnie odcedzamy, przelewamy zimną wodą i pozostawiamy na sitku.
2. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
3. Oliwki odcedzamy i kroimy na plasterki.
4. Kiedy makaron przeschnie przekładamy go do szerokiej miski. Wrzucamy tuńczyka wraz z 3-4 łyżkami oleju, dodajemy łyżkę oleju z pestek dyni, doprawiamy solą i pieprzem. Wszystkie składniki łączymy ze sobą, po czym dodajemy połowę ilości twarogu oraz rzeżuchy i ponownie mieszamy. Zawartość miski przekładamy na półmisek/talerze, a na koniec, całość posypujemy pozostałym twarogiem i rzeżuchą.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać również inne ulubione kiełki. Zachęcam Was do ich samodzielnej uprawy, a bardzo szeroką ofertę nasion na kiełki znajdziecie w sklepie ogrodniczym Świat Kwiatów.
- × Do przygotowania sałatki używał gotowego twarogu sypkiego, ale równie dobrze możecie pokruszyć zwykły chudy, ser biały w kostce.

