OGÓRKOWY TUŃCZYKOWIEC

20-25 min. 8 min. 5 min. 4 porcje

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki suchej kaszy kuskus
- 1 puszka tuńczyka w oleju (kawałki)
- 1 pęczek rzodkiewki
- 1 duża garść kiełków rzodkiewki (50 g)
- 2-5 ogórków gruntowych (w zależności od sposobu podania)
- 3 jajka (żółtka jaj ugotowanych na twardo)
- 1/4 szklanki pestek słonecznika
- 1/4 szklanki pestek dyni

SKŁADNIKI NA SOS:

- 3-4 łyżki oleju z puszki tuńczyka
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. 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.
2. Pestki dyni i słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Rzodkiewki kroimy w plasterki, a kiełki rzodkiewki płuczemy i suszymy.
4. Jaja gotujemy na twardo (około 8 min.), oddzielamy białka (zachowujemy do innego dania), a żółtka rozdrabniamy dokładnie widelcem.
5. Ogórki przekrawamy na pół i wydrążamy z nich miąższ za pomocą wykrawacza albo łyżeczki – środki dodatkowo osuszamy ręcznikiem papierowym. Jeśli podajemy sałatkę w sposób tradycyjny, to od wydrążonych 2 niedużych ogórków odcinamy końcówki, a następnie kroimy je w półksiężyce.
6. Do garnuszka z kaszą wrzucamy żółtka, tuńczyka wraz z 4 łyżkami oleju, rzodkiewki, połowę ilości przygotowanych pestek oraz kiełków. Całość doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dokładnie mieszamy. Gdy uznacie, że sałatka jest zbyt sucha dolewamy 1-2 łyżki oliwy. Jeżeli podajecie sałatkę w ogórkowych łódeczkach to napełniacie je przygotowaną sałatką i posypujecie pozostałymi pestkami oraz kiełkami rzodkiewki. Jeśli natomiast serwujemy sałatkę w sposób tradycyjny to dodajemy do garnuszka ogórkowe półksiężyce, ponownie mieszamy, wykładamy na półmisek i wówczas całość dekorujemy odłożonymi pestkami i kiełkami.

DODATKOWE UWAGI:

- Żółtko nadaje sałatce ciekawego posmaku i konsystencji, ale jeśli je pominiecie, to danie to będzie również bardzo smaczne.
- Jeśli Wasze łódeczki chyboczą się na talerzu, to odetnijcie od spodu – równolegle do krawędzi ogórka, kawałek skórki.

Just a SALAD

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