



SŁODKA WEGANKA



SKŁADNIKI:

- × 2-3 garści roszponki
- × 1 puszka ciecierzycy (ok. 265 g)
- × 1 duża brzoskwinia
- × 3/4 szklanki borówek
- × 250 g pomidorów koktajlowych
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 łyżeczka musztardy lub płaska łyżeczka curry
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × sól, świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Zamiast brzoskwini możecie wykorzystać grillowaną nektarynkę.

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Brzoskwinie przekrawamy na pół, usuwamy pestkę, a następnie kroimy w półksiężycy, które układamy na rozgrzanej patelni grillowej. Brzoskwinie grillujemy po około 1 minuty z każdej strony.
4. Ciecierzycę wyjmujemy z puszki na sito, płuczemy pod zimną wodą i odstawiamy do wyschnięcia.
5. Pomidorki przekrawamy na pół.
6. Roszponkę wykładamy na półmisek/talerze, a następnie układamy naprzemiennie grillowaną brzoskwinie, ciecierzycę, pomidorki i borówki. Całość polewamy dressingiem oraz posypujemy pestkami słonecznika.