



NIECODZIENNA WIZYTA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści mixu sałat
- × 100 g kindziuka w plasterkach
- × 120 g mini mozzarelli
- × 3-4 marchewki
- × 2 owoce kiwi
- × 1/3 szklanki pestek dyni
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika
- × 1-2 łyżki oleju roślinnego
- × 1 łyżeczka suszonego oregano

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oliwy z oliwek
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka ostrej musztardy
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki kroimy w słupki, łączymy z olejem, solą i oregano, a następnie rozkładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wkładamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika (grzanie góra-dół) i pieczemy przez około 25 minut, aż marchewka ładnie się zarumieni.
2. Czosnek przeciskamy przez praskę i mieszamy go z pozostałymi składnikami dressingu, aż powstanie kremowy sos (możemy posłużyć się blenderem).
3. Pestki dyni i słonecznika prażymy na suchej patelni.
4. Kiwi obieramy i kroimy w półplasterki.
5. Plasterki kindziuka kroimy w paseczki.
6. Kulki mozzarelli odcedzamy i suszymy przy pomocy ręcznika papierowego.
7. Mix sałat łączymy z dressingiem i wykładamy na półmisek. Następnie układamy naprzemiennie marchewkę, paseczki kindziuka, kulki mozzarelli oraz kiwi, a całość posypujemy pestkami dyni i słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- × Marchewkę, możecie zastąpić pieczonymi batatami albo pieczonym korzeniem pietruszki.
- × Jeśli nie jesteście zwolennikami dodawania owoców do wytrawnych dań, to kiwi możecie zastąpić pomidorkami koktajlowymi.

