ALE BOMBA!

40 min. 11 min. 10 min. 20-25 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA ZIELONE BOMBY:

- 20 g natki pietruszki
- 30 g liści szpinaku
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- 3-4 łyżki płatków migdałowych
- 2-3 łyżki oleju z pestek winogron

SKŁADNIKI NA CZERWONE BOMBY:

- 50 g suszonych pomidorów
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 10 g liści bazylii
- 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- 3-4 łyżki płatków migdałowych

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 1 szklanka makaronu pełnoziarnistego
- 1 garść rukoli
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 240 g mini mozzarelli
- 16 czarnych oliwek
- 2 łyżki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- 6 łyżek oleju z pistacji
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka octu winnego białego
- 1 łyżka soku z cytryny
- świeżo mielona sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy kremowy sos.
2. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Na suchej patelni prażymy pestki słonecznika, a następnie płatki migdałowe.
4. Przygotowujemy pietruszkowo-szpinakowe kule (ok. 10 sztuk). W szatkownicy umieszczamy natkę pietruszki, szpinak, czosnek, 2 łyżki uprażonych pestek słonecznika, doprawiamy solą i pieprzem, wlewamy olej (na początek 2 łyżki), a następnie całość miksujmy do uzyskania pożądanej konsystencji (konsystencję kontrolujemy olejem). Pesto powinno być bardzo gęste, ale jednocześnie wilgotne. Wkładamy do lodówki na około 20 minut. Po upływie tego czasu formujemy kule, które następnie obtaczamy w posiekanych drobno płatkach migdałowych.
5. Przygotowujemy pomidorowe kule (ok. 10 sztuk).W szatkownicy umieszczamy suszone pomidory, bazylię, olej, 2 łyżki uprażonych pestek słonecznika, doprawiamy pieprzem, a następnie całość mieszamy do uzyskania pożądanej konsystencji (tu również konsystencję kontrolujemy olejem). Pesto powinno być bardzo gęste, ale jednocześnie wilgotne. Wkładamy do lodówki na około 20 minut. Po upływie tego czasu formujemy kule, które następnie obtaczamy w posiekanych drobno płatkach migdałowych.
6. Oliwki kroimy w plasterki, pomidorki przekrawamy na połówki.
7. Kulki mozzarelli odsączamy z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
8. Makaron łączymy z rukolą oraz przygotowanym dressingiem, a następnie naprzemiennie wykładamy przygotowane kule, pomidorki oraz mozzarellę. Całość posypujemy oliwkami oraz pestkami słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- Kule najwygodniej lepić w rękawiczkach

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl