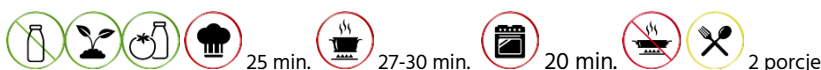




BROKUŁ DOMAGA SIĘ CURRY



SKŁADNIKI:

- × 100 g suchej kaszy jęczmiennej (pęczak)
- × 1/2 brokuła
- × 1/2 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- × 1/2 szklanki kukurydzy z puszki
- × 1/3 szklanki migdałów
- × 1 garść kiełków brokuła
- × sól, olej, cukier

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- × 1 łyżeczka koncentratu curry PROECO
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Łączymy ze sobą wszystkie składniki sosu.
2. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub postępujemy w następujący sposób. Kaszę wysypujemy na sitko i dokładnie płuczemy pod kranem, aż zacznie spływać czysta woda. Zagotowujemy wodę – proporcja wody do kaszy powinna wynosić 1:3. Dodajemy szczyptę soli i łyżkę oleju oraz kaszę. Całość mieszamy, a następnie przykrywamy przykrywką i gotujemy na małym ogniu przez około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. W żadnym wypadku nie mieszamy podczas gotowania. Po ugotowaniu pozostawiamy pod przykryciem na około 5 minut, a następnie odkrywamy przykrywkę i czekamy aż przestygnie.
3. Brokuła gotujemy na parze lub w wodzie – w obu przypadkach przez około 7-10 min. Do wody dodajemy 1 łyżeczkę cukru oraz soli.
4. Suszone pomidory kroimy w paseczki.
5. Migdały wykładamy na blaszkę, mieszamy z odrobiną oleju (możemy wykorzystać olej z suszonych pomidorów) i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni C (grzanie góra-dół). Po wyjęciu z piekarnika posypujemy solą (najlepiej użyć młynka, uzyskując ziarenka średniej wielkości), mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180 stopni C. Po ostygnięciu siekamy migdały wzdłuż, na niezbyt drobne kawałki.
6. Kaszę mieszamy z sosem, suszonymi pomidorami, kukurydzą i kiełkami brokuła, a następnie łączymy ostrożnie z podzielonym na mniejsze kawałki brokułem. Całość przekładamy na talerze i posypujemy migdałami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do tej sałatki polecam grube kasze, więc pęczak możecie zastąpić na przykład bulgurem.
- × Żeby zaoszczędzić czas, możecie kupić gotowe solone migdały.

