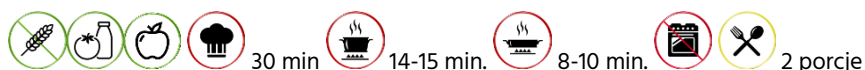




JARMUŻ W KAPELUSZU



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1/2 szklanki komosy ryżowej
- × 2 garści jarmużu
- × 100-150 g sera feta
- × 1/2 niedużego owocu granatu
- × 350-400 g pieczarek
- × 1 łyżka masła, sól, 1 łyżka ziół toskańskich lub prowansalskich

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 1 ząbek czosnku
- × 2-3 łyżki soku z limonki
- × 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 płaska łyżeczki cukru trzcinowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Czosnek przeciskamy przez praskę i łączymy dokładnie z pozostałymi składnikami dressingu.
3. Komosę ryżową gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub postępujemy w następujący sposób. Ziarenka dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. 1/2 szklanki kaszy zalewamy 1 szklanką wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, aż cała woda zostanie wchłonięta (nie mieszamy kaszy podczas gotowania). Po upływie około 14-15 minut wyłączamy gaz i pozostawiamy (pod przykryciem) na około 15 minut.
4. Jarmuż oczyszczamy z twardych łodyg, rwiemy na mniejsze kawałki, dokładnie myjemy, a następnie wrzucamy na durszlak. Przygotowujemy dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotowujemy wodę w czajniku. Jarmuż przelewamy wrzątkiem, a bezpośrednio po tym bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż suszymy ręcznikiem papierowym lub wykorzystujemy wirówkę do sałaty.
5. Pieczarki dokładnie oczyszczamy, płuczemy, a następnie kroimy na stosunkowo cienkie plasterki równej grubości (około 2-3 mm). Na rozgrzaną patelnię z rozpuszczoną 1 łyżką masła wrzucamy pokrojone pieczarki, zmniejszamy nieco ogień i dodajemy sól. Kiedy pieczarki puszczą wodę zwiększamy ogień i smażymy je (od czasu do czasu mieszając), aż woda całkowicie odparuje, a pieczarki ładnie się zarumienią. Pod koniec smażenia dodajemy ulubione przyprawy np. mieszankę ziół toskańskich czy też prowansalskich.
6. Z owocu granatu wyłuskujemy ziarenka.
7. Ser feta kroimy w kostkę.
8. Kaszę łączymy z dressingiem, a następnie dodajemy jarmuż oraz przestygnięte pieczarki. Całość delikatnie mieszamy, przekładamy na półmisek, po czym układamy kotki sera feta oraz posypujemy sałatkę ziarenkami granatu.