



KABANOS W TROPIKACH



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszonek
- × ok. 60 g kabanosów
- × 120 g ananasa
- × 1/2 mango
- × 1 nieduży batat
- × 1/2 szklanki płatków kokosa
- × 1 nieduża papryka ramiro

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka soku z ananasa
- × 1 łyżeczka musztardy
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Obranego i umytego batata kroimy w cienkie plastry jednakowej grubości (ok. 1-2 mm). Umieszczamy je w misce, wlewamy 1-2 łyżki oleju oraz doprawiamy solą. Całość mieszamy najlepiej ręką. Tak przygotowane bataty układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie pieczemy je w temperaturze 200 stopni przez około 12-15 minut.
3. Płatki kokosa prażymy na suchej patelni – czynimy to bardzo uważnie, bo płatki kokosa są cieniutkie i bardzo łatwo je przypalić.
4. Kabanosy kroimy na cienkie kawałki (ok. 1 cm długości).
5. Od papryki odcinamy końcówkę, wydrążamy z nasion i kroimy w plasterki.
6. Mango i ananasa kroimy na mniejsze kawałki (w kostkę lub słupki).
7. Roszponkę łączymy z dressingiem i wykładamy na miskę lub talerze. Następnie układamy naprzemiennie bataty, krążki papryki, mango, ananasa oraz kabanosy. Całość posypujemy płatkami kokosa.

DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie jecie mięsa, kabanosy można zastąpić serem z niebieską pleśnią albo twardym żółtym serem typu cheddar. Sałatka będzie wówczas również bardzo smaczna.

