



BZOWY PORANEK



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- × 1 duża pomarańcza
- × 1/2 szklanki orzechów włoskich
- × 6 świeżych daktyli
- × 60 g sera białego typu włoskiego

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 łyżeczka płatków migdałowych
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 2 łyżki dżemu łowicz 100% Czarny Bez
- × 5-6 łyżek soku z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną wrzucamy do suchego, rozgrzanego garnka lub na patelnię. Prażymy przez około 3 minuty, często mieszając (żeby ziarenka się nie przypaliły), aż poczujemy charakterystyczny (lekko orzechowy) zapach. Wówczas zdejmujemy garnek/patelnię z ognia i zalewamy kaszę wrzątkiem, a następnie odcedzamy. Powtarzamy tę czynność dwukrotnie, po czym odcedzoną kaszę wrzucamy do garnka i zalewamy świeżą, wrzącą wodą w proporcji 2 miarki wody na 1 miarkę kaszy. Kaszę gotujemy pod przykryciem, na bardzo małym ogniu, przez 15 minut, po czym wyłączamy gaz i pozostawiamy jeszcze na 10 minut. Dopiero po upływie tego czasu odkrywamy pokrywkę i pozostawiamy do całkowitego wystygnięcia.
2. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy kremowy dressing. Możemy również posiekać migdały i połączyć je z pozostałymi składnikami w słoiczku lub wymieszać łyżeczką. Podobnie postępujemy z sosem. Dżem łączymy z sokiem z pomarańczą przy pomocy blendera lub mieszając energicznie łyżeczką.
3. Pomarańczę filetujemy, a daktyle pozbawiamy pestki i kroimy na ćwiartki.
4. Kaszę jaglaną mieszamy dokładnie z dressingiem, a następnie delikatnie łączymy z roszponką. Na talerze układamy naprzemiennie kaszę z roszponką oraz pomarańcze daktyle i orzechy, a na koniec całość posypujemy pokruszonym białym serem oraz polewamy bzowym sosem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać równie dobrze zwykły ser biał, polecam chudy lub półtłusty.
- × Jeśli nie uda Wam się zdobyć świeżych daktyli, do sałatki będą pasowały również te suszone.

