



JAK RYBA W WODZIE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści liści buraka
- × 1 szklanka suchego makaronu pełnoziarnistego
- × 200 g filetu z halibuta bez skóry
- × 2 mandarynki
- × 2 łyżki obranych pistacji
- × sól, świeżo mielony pieprz, olej roślinny

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju roślinnego np. z pistacji
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 płaska łyżeczka musztardy miodowej
- × 1 płaska łyżeczka syropu klonowego
- × 1 nieduży ząbek czosnku
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę i łączymy dokładnie z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Halibuta myjemy pod zimną wodą, osuszamy, oprószamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Rybkę wrzucamy na rozgrzaną patelnię grillową posmarowaną odrobiną oleju. Grillujemy przez około 3 minuty z każdej strony, aż halibut ładnie się zarumieni i pojawią się na nim brązowe paseczki. Po przestygnięciu dzielimy halibuta na części o wielkości o koło 2-3 cm. Możemy też pokroić surowego fileta i w ten sam sposób grillować mniejsze kawałki.
4. Mandarynki obieramy, oczyszczamy z białych błonek i kroimy na mniejsze kawałki.
5. Obrane pistacje rozbijamy przy pomocy tasaka na mniejsze kawałki (szerokie ostrze tasaka kładziemy równoległe do deski, opierając je o orzechy, a następnie uderzamy pięścią o ostrze) lub siekamy (niezbyt drobno) zwykłym nożem.
6. Makaron łączymy z połową przygotowanego dressingu, a następnie mieszamy delikatnie z liśćmi buraka. Całość układamy na półmisku, a następnie układamy naprzemiennie części halibuta, kawałki mandarynki, a na koniec posypujemy pistacjami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Liście buraka możecie zastąpić roszką i jednocześnie wzbogacić sałatkę pieczonym burakiem.
- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam makaron rurka pełnoziarnista, ale równie dobrze możecie użyć inny ulubiony rodzaj i kształt.

