



BRUKSELSKI ROWERZYSTA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 3 garści roszponki
- × 1 opakowanie brukselki mrożonej HORTEX (450 g)
- × 1 szklanka groszku mrożonego HORTEX
- × 1 papryka ramiro
- × 120 g mini mozzarelli
- × 1/2 szklanki pestek dyni
- × 1 łyżeczka kurkumy, olej roślinny, ostra papryka w proszku, 1 łyżeczka miodu, 1 ząbek czosnku, sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 6 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 2 łyżki octu winnego białego
- × 2 ząbki czosnku
- × 1 łyżeczka curry
- × sól, świeżo mielony pieprz
- × Pobierz przepis

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek ścieramy na tarce, a następnie wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Groszek wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy do miękkości przez około 7 min, a następnie odcedzamy.
3. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodając do wrzącej, osolonej wody 1 łyżeczkę kurkumy (jeżeli chcemy uzyskać intensywny, żółty kolor).
4. Łączymy 2 łyżki oleju roślinnego z 1 płaską łyżeczką ostrej papryki w proszku, 1 startym na tarce ząbkem czosnku, 1 płaską łyżeczką miodu płynnego, solą i świeżo mielonym pieprzem. Brukselkę wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy przez 5 min, po odcedzeniu i przestygnięciu wykładamy ją na blaszkę, nacieramy przygotowaną marynatą i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (grzanie góra-dół) przez około 20 min. Po upieczeniu brukselki możemy przekroić na pół.
5. Na małą blaszkę wykładamy pestki dyni, polewamy je odrobiną oleju i posypujemy dwoma szczyptami ostrej papryki w proszku, całość mieszamy (najlepiej ręką) i wkładamy wraz z brukselką do piekarnika, z tym że pestki dyni wyciągamy po upływie 12 minut.
6. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy na plasterki.
7. Kulki mozzarelli odsączamy z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym, możemy je przekroić na pół.
8. Makaron łączymy z dressingiem, roszponką, papryką, brukselką i pestkami dyni, a następnie delikatnie mieszamy z roszponką. Całość przekładamy na półmisek/talerze, osadzamy kulki mozzarelli i posypujemy groszkiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania tej „rowerowej” sałatki wykorzystałam makaron ROTELLE, ale oczywiście możecie go zastąpić innym ulubionym kształtem.
- × Pestki dni możecie zastąpić pestkami słonecznika, a paprykę ramiro zwykłą czerwoną papryką.

