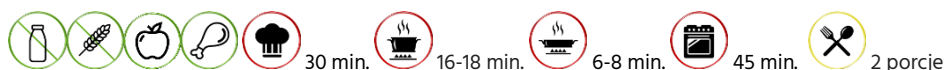




JAGLANY OBŁĘD



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1/2 szklanki (250 ml) suchej kaszy jaglanej
- × ok. 300 g brukselki (po obraniu)
- × ok. 300 g polędwicy lub piersi z indyka
- × 2 nieduże pomarańcze
- × 1/2 szklanki migdałów
- × olej roślinny, 1 łyżka papryki wędzonej w proszku, sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 2 łyżki soku z pomarańczy
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Łączymy ze sobą wszystkie składniki dressingu.
2. Kaszę jaglaną wysypujemy na sitko i dokładnie płuczemy pod kranem z gorącą wodą, a następnie przelewamy wrzątkiem. Odmierzamy 300 ml wody i zagotowujemy w szerokim garnku. Dodajemy szczyptę soli i łyżkę oleju oraz kaszę. Całość mieszamy, a następnie przykrywamy przykrywką i gotujemy na bardzo małym ogniu przez 16-18 minut. W żadnym wypadku nie mieszamy podczas gotowania. Po ugotowaniu pozostawiamy pod przykryciem na około 5 minut, a następnie odkrywamy przykrywkę i czekamy aż przestygnie.
3. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy 1 łyżkę oleju, posypujemy papryką wędzoną w proszku, dodajemy szczyptę soli i dokładnie mieszamy. Smażymy na oleju około 6-8 min., od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie rumiane z każdej strony. Wykładamy na ręcznik papierowy i czekamy aż wystygnie.
4. Migdały wykładamy na blaszkę, mieszamy z 1 łyżką oleju i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni C (grzanie góra-dół). Po wyjęciu z piekarnika posypujemy solą (najlepiej użyć młynka, uzyskując ziarenka średniej wielkości), mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180 stopni C. Po ostygnięciu siekamy migdały wzdłuż, na niezbyt drobne kawałki.
5. Brukselkę obieramy, wycinamy ogonki i dokładnie myjemy. Jeśli główki są duże, to kroimy na pół i wrzucamy na blaszkę. Wlewamy 1-2 łyżki oleju, posypujemy solą i pieprzem, a następnie dokładnie mieszamy (najlepiej ręką). Tak przygotowaną brukselkę wstawiamy do nagrzanego już do 180 stopni piekarnika i pieczemy przez 25 minut (grzanie góra-dół). W trakcie warto 1-2 razy przemieszać brukselkę drewnianą łyżką.
6. Pomarańcze filetujemy.
7. Kaszę jaglaną łączymy z dressingiem, kurczakiem i brukselką. Na koniec delikatnie mieszamy z pomarańczami i posypujemy migdałami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie jecie mięsa, kurczaka możecie zastąpić na przykład grillowanym dorszem, halibutem albo ulubionym serem, proponuję brie, mozzarellę, albo owczy ser Manchego.
- × Zamiast indyka, możecie użyć filet z piersi kurczaka, koniecznie z ekologicznej hodowli drobiu.
- × Kaszę jaglaną możecie zastąpić na przykład bulgurem, kuskusem, czy też komosą ryżową.

