



PRZELOTNA ZNAJOMOŚĆ



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści rukoli
- × 80-100 g cieniutkich plasterków salami paprykowego
- × 3-4 mandarynki
- × 2-3 łodygi selera naciowego
- × 1/2 szklanki płatków kokosa

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 łyżka octu jabłkowego
- × 2 łyżki soku z mandarynki
- × 1 płaska łyżeczka ostrej musztardy
- × 1 płaska łyżeczka suszonego oregano
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu łączymy przy pomocy blendera, mieszamy dokładnie łyżeczką lub wykorzystujemy shakerze/słoiczku.
2. Płatki kokosa prażymy na suchej patelni – nie spuszczaemy ich z oczu, gdyż są cieniutkie i bardzo łatwo je przypalić.
3. Plasterki salami kroimy na pół, a następnie podsmażamy na suchej patelni, mieszając od czasu do czasu (prze około 2 minuty), aż z kiełbaski wytopi się nieco tłuszczu i stanie się lekko chrupiąca.
4. Mandarynki obieramy, oczyszczamy z białych błonek i kroimy na mniejsze kawałki.
5. Łodygi selera kroimy na cienkie plasterki.
6. Rukolę łączymy z mandarynkami, selerem oraz salami. Całość przekładamy na talerze, polewamy dressingiem, a na koniec posypujemy płatkami kokosa.

DODATKOWE UWAGI:

- × W sałatce tej świetnie odnajdzie się również, pokrojony w kostkę, ser z niebieską pleśnią.
- × Mandarynki możecie zastąpić pomarańczą.

