



## ZŁOTO INKÓW



20 min.

15 min.

5 min.

2 porcje

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszponki
- × 1/3 szklanki komosy ryżowej
- × 1 opakowanie miechunki peruwiańskiej BAKALLAND (60g)
- × 18-20 owoców miechunki
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 1/2 awokado
- × 1/2 szklanki orzechów włoskich
- × 1 łyżka syropu klonowego, 1 łyżka soku z cytryny, sól

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 2 łyżki soku z mandarynki
- × 1 płaska łyżeczka musztardy miodowej
- × 1 łyżeczka miodu
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę ryżową gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub postępujemy w następujący sposób. Ziarenka dokładnie płuczemy w zimnej wodzie. 1/3 szklanki kaszy zalewamy 2/3 szklanki wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, aż cała woda zostanie wchłonięta (nie mieszamy kaszy podczas gotowania). Po upływie 15 minut wyłączamy gaz i pozostawiamy (pod przykryciem) na około 15 minut.
2. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos. Dressing możemy również przygotować przy pomocy blendera.
3. Orzechy podprażamy na suchej patelni i zalewamy 1 łyżką syropu klonowego, dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostygnięcia.
4. Miechunkę peruwiańską BAKALLAND parzymy (zalewamy wrzątkiem na około 30 sekund), a następnie wysuszamy.
5. Owoce miechunki obieramy z osłonek.
6. Żłocisty ser z niebieską pleśnią kroimy w kostkę.
7. Awokado kroimy na półksiężycy, a następnie skrapiamy sokiem z cytryny.
8. Komosę łączymy z przygotowanym dressingiem, a następnie dodajemy roszponkę suszoną miechunkę, ser, awokado oraz orzechy włoskie i delikatnie mieszamy. Całość przekładamy na półmisek, a sałatkę dekorujemy owocami miechunki.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do karmelizowania orzechów możecie również użyć 1 łyżeczki miodu bądź 1 łyżeczki brązowego cukru.
- × Jeśli będziecie mieli trudności z zakupem świeżych owoców miechunki, to do sałatki możecie wykorzystać mango, filetowe pomarańcze lub mandarynki, a w sezonie letnim brzoskwinie tudzież nektarynki.

