



DRZEWKO SZCZĘŚCIA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1/3 szklanki czarnej komosy ryżowej
- × 1 garść liści szpinaku
- × 1 garść roszponki
- × 60 g cienkich kabanosów
- × 120 g mini mozzarelli
- × 1/2 mango
- × 1 i 1/2 kiwi
- × 1 łyżka pestek słonecznika
- × 8 czarnych oliwek

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu jabłkowego
- × 1 łyżeczka ksylitolu
- × kilka listków świeżej bazylii i tymianku
- × sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA KOKTAJL:

/2 duże porcje/

- × 600 ml Soku z Brzozy OSKOŁA
- × 200 g mango
- × 200 g kiwi
- × 50 ml soku z limonki
- × 70 g liści szpinaku
- × 2 łyżeczki ksylitolu

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki sosu dokładnie ze sobą łączymy. Najwygodniej posłużyć się w tym celu blenderem.
2. Ziarna komosy przelewamy wrzątkiem (aż uzyskamy przezroczystą wodę), a następnie gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu, w proporcji 1:2 (1/3 szklanki komosy na 2/3 szklanki wody) przez około 25 minut. Pod koniec gotowania solimy.
3. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy kremowy sos.
4. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
5. Mango obieramy i wycinamy z niego kulki przy pomocy wykrawaczki lub kroimy w kostkę.
6. Kiwi obieramy i kroimy w półksiężycy.
7. Oliwki kroimy na plasterki.
8. Kabanosy kroimy na stosunkowo krótkie kawałki (około 0,5 cm).
9. Kulki mozzarelli odsączamy z zalewy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
10. Komosę ryżową łączymy z 1 łyżką dressingu, następnie na płaskim dużym talerzu lub półmisku usypujemy z niej pieniek, a z liści szpinaku i roszponki tworzymy koronę. Na powstałym drzewku układamy naprzemiennie mango, kiwi, mozzarellę i kabanosy, posypujemy je oliwkami i pestkami słonecznika, a na koniec polewamy je pozostałym dressingiem.

PRZYGOTOWANIE KOKTAJLU:

1. Z limonek wyciskamy sok.
2. Do blendera kielichowego wrzucamy wszystkie składniki koktajlu, wlewamy schłodzony sok z brzozy i sok z limonki, a następnie miksujemy do połączenia wszystkich składników. Gotowy napój przelewamy do szklanek, a następnie dekorujemy plasterkiem limonki.

