



ZIARNKO DO ZIARNKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszponki (1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz)
- × 1/2 szklanki mrożonego groszku
- × 2 łyżki czarnych porzeczek mrożonych
- × 5-6 truskawek
- × 80 g szynki dojrzewającej
- × 100 g sera feta
- × 1/2 niedużej kalarepy
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 kopiasta łyżka czarnych porzeczek mrożonych
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1/2 łyżeczka ostrej musztardy
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki sosu dokładnie ze sobą łączymy. Najwygodniej posłużyć się w tym celu blenderem.
2. Czarne porzeczki rozmrażamy. 2 łyżki odkładamy do sałatki, a 1 czubatą łyżkę wrzucamy do wysokiego naczynia dodajemy olej, musztardę, ocet i syrop klonowy oraz pieprz i sól do smaku. Całość blendujemy, aż uzyskamy dressing o jednolitej konsystencji. Gęstość sosu regulujemy olejem.
3. Groszek wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy.
4. Pestki słonecznika podprażamy na suchej patelni. Patelnię przecieramy ręcznikiem papierowym, a następnie podsmażamy na niej szynkę dojrzewającą pokrojoną wcześniej w paseczki.
5. Kalarepę kroimy w słupki, truskawki na ćwiartki, a fetę w kosteczkę.
6. Na półmisek wykładamy roszponkę, skrapiamy ją oliwą oraz doprawiamy solą i pieprzem. Następnie układamy naprzemiennie kalarepkę, truskawki, szynkę oraz ser. Całość posypujemy słonecznikiem, ziarenkami groszku oraz porzeczkami, a na koniec polewamy przygotowanym sosem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Fetę możecie zastąpić kozim serem – będzie również doskonale pasował do tej sałatki.

