



## LATO W POLSKICH MŁYNACH



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1-2 garści rukoli
- × 1 woreczek kaszy gryczanej palonej Polskie Młyny (100 g)
- × 10 truskawek
- × 1/2 pęczka zielonych szparagów
- × 100 g sera gorgonzola
- × 1/2 szklanki orzechów brazylijskich

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3 łyżki oleju rzepakowego
- × 2 łyżki oleju z orzechów włoskich
- × 1 i 1/2 łyżki octu winnego białego
- × 1 garstka listków świeżego oregano
- × 1 niecała łyżka syropu klonowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę gryczaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 20-25 min).
2. Szparagi pozbawiamy zdrewniałych końcówek, gotujemy w osolonej wodzie przez około 5 min, a następnie przelewamy zimną wodą i przekrawamy na pół lub na 3 części.
3. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż powstanie sos o jednolitej konsystencji.
4. Orzechy brazylijskie siekamy na niezbyt drobne kawałki, a następnie podprażamy na suchej patelni.
5. Truskawki kroimy na ćwiartki.
6. Dobrze schłodzony ser kroimy w kostkę.
7. Do garnuszka z wystudzoną kaszą wlewamy dressing i dokładnie mieszamy. Następnie delikatnie łączymy z rukolą oraz gorgonzolą. Całość przekładamy na półmisek naprzemiennie ze szparagami, a na koniec posypujemy sałatkę prażonymi orzechami brazylijskimi.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie też wykorzystać ser z niebieską pleśnią, a orzechy brazylijskie zastąpić laskowymi lub włoskimi.

