



OWOCOWY KONKRET



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1-2 garści mixu sałat z roszponki
- × 1/3 szklanki czarnej komosy ryżowej
- × 200 g polędwicy z indyka (1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1 łyżka oleju z ryżu, sól himalajska, świeżo mielony pieprz)
- × 10-12 truskawek
- × 1/2 szklanki borówek

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z ryżu
- × 1-2 ząbki czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka posiekanych listków oregano
- × 1/2 łyżeczki syropu klonowego
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. 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.
2. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie nacieramy sokiem z cytryny, dodajemy oleju, posypujemy oregano, solą i pieprzem. Odstawiamy na minimum 20 minut. Rozgrzewamy patelnię grillową, a następnie smażymy mięso przez około 5 minut z każdej strony, aż będzie rumiane i pojawią się na nim brązowe paseczki. Wykładamy na ręcznik papierowy i czekamy aż wystygnie, po czym kroimy w paseczki.
3. Łączymy ze sobą wszystkie składniki sosu.
4. Truskawki pozbawiamy szypułek i kroimy na ćwiartki.
5. Komosę łączymy z dressingiem, następnie dodajemy mix sałat, truskawki i grillowanego indyka. Całość wykładamy na talerze, a na koniec posypujemy borówkami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Indyka, możecie zastąpić pierśią z kurczaka, najlepiej z ekologicznej hodowli.
- × Zamiast komosy możecie wykorzystać inną ulubioną kaszę lub czarny/czerwony ryż.

