



CZEREŚNIOWY BLASK



25 min.



3 min.



12-15 min.



2-4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1/3 szklanki suchego kuskus (sól)
- × 2 garści czereśni (1 łyżka octu balsamicznego, 1 łyżeczka syropu klonowego)
- × 1/2 szklanki orzechów laskowych
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 1 awokado (1 łyżka soku z cytryny)
- × Kilka łydek grubego szczypiorku

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3 łyżki oleju lnianego o smaku cytryny
- × 2 łyżki oleju rzepakowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus wsypujemy do miseczki, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy sklezione ziarenka widelcem.
2. Orzechy laskowe układamy na blaszkę i pieczemy przez około 12-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (pieczenie górą-dół). Orzechy będą gotowe kiedy zarumienią się, skórka popęka, a w kuchni będzie unosił się aromat prażonych orzechów. Po przestygnięciu orzechy pocieramy chwilę w dłoniach, pozbawiając je nadmiaru spękanej skórki.
3. Czereśnie drylujemy, wrzucamy na rozgrzaną patelnię, od razu dodajemy ocet balsamiczny i syrop klonowy, a następnie smażymy przez około 3 min, na dość dużym ogniu, co jakiś czas potrząsając energicznie patelnię.
4. Ser z niebieską pleśnią kroimy w kostkę.
5. Awokado kroimy na półksiężycy lub na większą kostkę i skrapiamy sokiem z cytryny.
6. Szczypior drobno siekamy, wraz z białymi częściami.
7. Kuskus dokładnie mieszamy z olejami, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie łączymy delikatnie z pozostałymi składnikami, układając naprzemiennie na półmiskę/talerze. Rukolę łączymy z dressingiem i układamy na miskę lub talerze.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać równie dobrze inne ulubione owoce sezonowe. Do sałatki użyłam olej lniany o smaku cytryny BIOOIL, ale jeśli nie macie go pod ręką możecie wykorzystać inny olej lniany lub rzepakowy wzbogacony cytryną.

