



## WEGAŃSKIE AMORY



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1/3 szklanki suchej kaszy kuskus
- × 1 i 1/2 szklanki surowego bobu
- × 10-12 truskawek
- × 1 nieduży pęczek pietruszki
- × 2-3 łyżki pestek dyni
- ×

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka oleju z pestek dyni (opcjonalnie)
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Jasny sezam mielimy w malakserze na piasek, łączymy go z mąką. Wszystkie składniki dressingu miksujemy w rozdrabniaczu lub blendujemy przy pomocy blendera ręcznego, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Bób wrzucamy do garnka z osoloną wodą i gotujemy (od momentu zagotowania wody) przez około 8-15 minut. Czas gotowania zależy od preferencji smakowych oraz samego bobu. Młody bób gotuje się znacznie krócej. Najlepiej spróbować w trakcie gotowania i ocenić czy jest już smaczny, jeśli tak odcedzamy i obieramy.
3. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
4. Odrywamy listki od łodyżek pietruszki i jeśli są duże to siekamy je na mniejsze kawałki, natomiast małe listki wykorzystujemy w całości.
5. Kuskus łączymy z dressingiem, a następnie łączymy delikatnie z pietruszką, bobem, truskawkami i pestkami dyni. Na koniec sałatkę możecie udekorować listkami pietruszki, a wierzch dodatkowo posypać dyniowymi ziarenkami.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać również dobrze inne ulubione owoce sezonowe. Kuskus możecie zastąpić inną ulubioną kaszą np. jaglaną, bulgurem, komosą ryżową, doskonale sprawdzi się również kasza gryczana.
- × Jeśli lubicie ostrzejsze smaki, to w sałatce tej świetnie odnajdzie się również czerwona cebula.

