



NIEBO W GĘBIE



25 min.



6 min.



9-11 min.



2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 6-8 śliwek średniej wielkości (1 łyżeczka oleju rzepakowego, 1 łyżeczka cukru,
- × 1 łyżeczka octu winnego)
- × 1 duża gruszka (1 łyżka soku z cytryny)
- × 1 nieduża kukurydza (1 łyżeczka cukru)
- × 100 g sera typu feta z mleka krowiego
- × 3 łyżki pestek słonecznika
- × 1/2 pęczka grubego szczypioru

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 duży ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka cukru
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser typu feta wkładamy do zamrażalnika na około 30-40 minut. Następnie będziemy go ścierać na tarce o grubych oczkach, ale dopiero wtedy, gdy wszystkie składniki sałatki będą już przygotowane.
2. Kukurydzę wrzucamy do wrzącej wody z cukrem, bez dodatku soli (sól wpływa na twardnienie ziarenek) i gotujemy przez około 6 min. Po wystygnięciu obkrawamy ziarenka.
3. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
4. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
5. Śliwki kroimy na ćwiartki, pozbawiając je pestek. Na rozgrzaną patelnię, z odrobiną oleju wrzucamy śliwki, od razu dodajemy cukier, delikatnie mieszamy, a następnie dolewamy ocet winny i ponownie mieszamy. Owoce smażymy przez około 4-6 min, na dość dużym ogniu, co jakiś czas potrząsając energicznie patelnię. Śliwki powinny nabrać miękkości, ale jednocześnie pozostać jędrne.
6. Gruszkę przekrawamy na pół, a następnie za pomocą łyżeczki wydrążamy środek przez całą jej długość. Wydrążone połówki kroimy w półksiężycy a następnie skrapiamy sokiem z cytryny.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, śliwki, gruszkę, tarty bezpośrednio do sałatki ser typu feta oraz pestki słonecznika. Całość polewamy dressingiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × W wersji nieco mniej ekonomicznej ser z mleka krowiego możecie zastąpić oryginalną fetą, cukier – syropem z agawy, olej rzepakowy oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, a ocet winny octem balsamicznym. Niemniej jednak obie wersje będą smakować wyśmienicie!

