



ŚLIWKI W MALINACH



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 100 g makaronu ryżowego muszle
- × 2 garści rukoli
- × 100 g sera owczego typu feta
- × 8 niedużych śliwek (np. węgierki)
(1 łyżeczka oleju rzepakowego, 1 łyżeczka ksylitolu, 1 łyżeczki octu balsamicznego)
- × 3/4 szklanki malin
- × 1/2 szklanki nerkowców
- × gęsty sos balsamiczny

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka ksylitolu
- × sól, świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Ksylitol możecie zastąpić na przykład syropem klonowym lub cukrem trzcinowym.

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez prasę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Nerkowce przekrawamy na połówki, a następnie prażymy na suchej patelni.
3. Śliwki kroimy na ćwiartki, pozbawiając je pestek. Na rozgrzaną patelnię, z odrobiną oleju wrzucamy śliwki, od razu dodajemy ksylitol, delikatnie mieszamy, a następnie dolewamy ocet balsamiczny i ponownie mieszamy. Śliwki smażymy przez około 3-5 min, na dość dużym ogniu, co jakiś czas potrząsając energicznie patelnię. Śliwki powinny nabrać miękkości, ale jednocześnie pozostać jędrne.
4. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, śliwki, maliny oraz kruszony bezpośrednio do sałatki owczy ser. Całość posypujemy nerkowcami, polewamy dressingiem, a na koniec dodatkowo, gęstym sosem balsamicznym.