



KINDZIUK Z MAŚLAKAMI



15 min.

2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 1/3 szklanki kuskus
- × 10 plasterków kindziuka
- × 1 nieduża papryka czerwona
- × 1 mała marchewka
- × 1 mała cebula czerwona
- × 2/3 szklanki marynowanych maślaków
- × 1/2 szklanki orzechów włoskich

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5-6 łyżek oleju rzepakowego
- × 2 łyżeczki octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 ząbek czosnku
- × szczypta mielonych płatków chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. 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.
3. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego, po czym kroimy na wąskie, krótkie paseczki.
4. Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach.
5. Cebulę siekamy w drobną kostkę.
6. Orzechy dzielimy na mniejsze kawałki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, roszponkę, paprykę, marchewkę i cebulę – dodawane składniki polewamy jednocześnie przygotowanym dressingiem. Na koniec wykładamy kindziuka, a całość posypujemy orzechami włoskimi.

DODATKOWE UWAGI:

- × Kindziuka możecie zastąpić salami lub szynką dojrzewającą, a maślaki innymi marynowanymi grzybkami. Wówczas stworzycie na przykład sałatkę pt. „Salami w podgrzybkach”.

