



NA 4 FAJERKI



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 2-3 plastry świeżego ananasa
- × (1 łyżeczka oleju rzepakowego, 3 łyżki octu balsamicznego, 1 łyżka syropu klonowego)
- × 2 korzenie pietruszki (1-2 łyżki oleju rzepakowego, sól, mielone płatki chili)
- × 4 łyżki płatków migdałowych
- × 1 nieduży granat
- × ok. 200 g filetu z piersi indyka
- × (2 łyżki oleju rzepakowego, 1 łyżka curry)

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1-2 łyżki octu z owoców granatu
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni (ok. 5 min).
3. Plastry ananasa obieramy, usuwamy twarde śródek, a następnie kroimy je na niezbyt duże trójkąty lub w paseczki. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju wrzucamy części ananasa, od razu dodajemy syrop klonowy, delikatnie mieszamy, a następnie dolewamy ocet balsamiczny i ponownie mieszamy. Ananasa smażymy około 5 min, na dość dużym ogniu, co jakiś czas potrząsając energicznie patelnię.
4. Korzeń pietruszki po obraniu kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm grubości), a następnie wrzucamy je na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego. Po około 2 minutach dodajemy szczyptę soli oraz mielone płatki chili. Całość smażymy około 5-6 min, od czasu do czasu mieszając, aż plasterki pietruszki ładnie się zarumienią.
5. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy na mniejsze kawałki (np. w kostkę), dodajemy 1 łyżkę oleju, posypujemy przyprawą curry i dokładnie mieszamy. Smażymy na odrobinie oleju około 6-8 min, od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie rumiane z każdej strony. Wykładamy na ręcznik papierowy i czekamy aż wystygnie.
6. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, kawałki ananasa, indyka oraz plastry pietruszki. Całość polewamy przygotowanym dressingiem oraz posypujemy płatkami migdałowymi oraz granatami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Nie musicie myć patelni po każdym wykorzystaniu – wystarczy przetrzeć ją ręcznikiem papierowym – zachowajcie tylko ostrożność, aby się nie poparzyć, jeśli wszystkie składniki będziecie smażyć jeden po drugim.
- × Do przygotowania ananasa możecie posłużyć się specjalną krajarką, natomiast do wycięcia twardego środka wykorzystać okrągłą wykrawaczkę lub metalową foremkę do ciasteczek.

