



ROZERWANY KOKOS



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 1 ugotowany burak
- × 120 g sera koziego typu feta
- × 1 owoc kaki
- × 1 nieduży granat
- × 1/3 szklanki płatków kokosa

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju z ostropestu Look Food
- × 1-2 łyżki octu z owoców granatu Look Food
- × 1 łyżeczka cukru kokosowego Look Food
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka oregano Look Food
- × sól himalajska Look Food
- × świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu miksujemy w młynku lub łączymy przy pomocy blendera ręcznego, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Płatki kokosa prażymy na suchej patelni – czynimy to bardzo uważnie, bo płatki kokosa są cieniutkie i bardzo łatwo je przypalić.
3. Kaki oraz buraka kroimy na mniejsze kawałki (w kostkę lub trójkąty).
4. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu.
5. Kozie ser feta kroimy w kostkę.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, owoce kaki, cząstki buraka oraz kostki sera feta, polewając jednocześnie sałatkę przygotowanym dressingiem. Całość posypujemy płatkami kokosa oraz granatami.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam buraka z paczki gotowanych buraczków BIO, ale równie dobrze możecie go upiec lub ugotować samodzielnie.

