



SKOMOSOWANA ENERGIA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1-2 garści rukoli
- × 1/3 szklanki komosy ryżowej 3 kolory
- × 100 g sera camembert z niebieską pleśnią
- × 1 nieduża papryka ramiro
- × 1/2 owocu granatu
- × 3 łyżki orzechów włoskich

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju z ryżu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1-2 łyżki octu z owoców granatu
- × 1 płaska łyżeczka syropu z agawy
- × szczypta zmielonych suszonych płatków chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać ser camembert naturalny, z innymi ulubionymi dodatkami lub też zwykły ser z niebieską pleśnią.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziarna komosy płuczemy (aż uzyskamy przezroczystą wodę), a następnie gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu, w proporcji 1:2 (1/3 szklanki komosy na 2/3 szklanki wody) przez około 15-25 min (w przypadku komosy Intenson jest to 15 min), a następnie pozostawiamy na kolejnych 15 min pod przykryciem.
2. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
3. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy na plasterki.
4. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu.
5. Orzechy włoskie dzielimy na mniejsze kawałki.
6. Dobrze schłodzony ser camembert kroimy w kostkę.
7. Komosę łączymy z połową ilości przygotowanego dressingu, następnie mieszamy z rukolą i wykładamy na półmisek naprzemiennie z papryką, serem i orzechami włoskimi. Całość posypujemy grantami.

