



SMAKI DOBREGO ŻYCIA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 duże garści jarmużu
- × 1 szklanka makaronu pełnoziarnistego (sól)
- × ok. 200 g Kruchej Wieprzowiny o smaku pieczeniowym SOKOŁÓW
- × 2 nieduże korzenie pietruszki
- × 2 nieduże marchewki (syrop z agawy, sól, zioła prowansalskie, olej rzepakowy)
- × 10 pomidorów koktajlowych
- × 1/3 szklanki pestek dyni
- × Syrop z agawy, sól, zioła prowansalskie, olej rzepakowy

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju lnianego
- × 1 duży ząbek czosnku
- × 1 płaska łyżeczka syropu z agawy
- × 1 łyżeczka musztardy
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka listków oregano
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Sokołowską wieprzowinę, przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (pieczemy ją w folii w temperaturze 220 stopni, przez 30 min). Kiedy mięso przestygnie wyjmujemy je z opakowania, odkrawamy kawałek potrzebny do sałatki, a następnie rozdzielamy go widelcem kawałek po kawałku, polewając jednocześnie włókna sosem, który wytworzył się podczas pieczenia.
3. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Jarmuż oczyszczamy z twardych łodyg, rwiemy na mniejsze kawałki, dokładnie myjemy, a następnie wrzucamy na durszlak. Przygotowujemy dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotowujemy wodę w czajniku. Jarmuż przelewamy wrzątkiem, a bezpośrednio po tym bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż suszymy ręcznikiem papierowym lub wykorzystujemy wirówkę do sałaty.
5. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
6. Marchewkę i korzeń pietruszki po obraniu kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm grubości), a następnie wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju rzepakowego. Po około 2 minutach dodajemy kilka kropli syropu z agawy oraz szczyptę ziół prowansalskich. Całość smażymy, od czasu do czasu mieszając, aż plasterki warzyw ładnie się zarumienią.
7. Pomidorki przekrawamy na połówki.
8. Makaron łączymy z połową ilości przygotowanego dressingu, dodajemy jarmuż mięso, podsmażone warzywa oraz pomidorki koktajlowe. Całość wykładamy na półmisek, a na koniec posypujemy pestkami dyni.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie wykorzystać również Kruchą Wołowinę lub Wieprzowinę z Sokołowa w innych smakach.
- × Pietruszkę i marchewkę możecie też piec lub ugotować.

