



GWIAZDY LIDLA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garstka roszponki
- × 100 g kaszy jaglanej
- × 100 g sera twarogowego z mleka koziego (talarki)
- × 2 jabłka (1 łyżeczka masła, syrop z agawy, sok z limonki)
- × 2 mandarynki
- × 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- × 1/2 szklanki orzechów włoskich
- × 3 łyżki maku

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3 łyżki oleju z orzechów włoskich
- × 1 łyżeczka syropu z agawy
- × szczypta mielonych płatków chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 15 min w osolonej wodzie).
2. Orzechy i suszoną żurawinę siekamy na mniejsze kawałki.
3. Jabłka kroimy na niezbyt duże części (opcjonalnie wycinamy z nich również gwiazdki do dekoracji), skrapiamy sokiem z limonki, a następnie wrzucamy na rozgrzaną patelnię z rozpuszczonym masłem. Po chwili dodajemy syrop z agawy i prażymy przez około 3-4 min, potrząsając od czasu do czasu patelnię, aż jabłuszka ładnie się zarumienią.
4. Mandarynki dokładnie obieramy, pozbawiając cząstek białych błonek i przekrawamy na 2 lub 3 części.
5. Do miski wrzucamy przestygniętą kaszę, orzechy oraz wszystkie składniki dressingu. Całość dokładnie mieszamy, po czym łączymy delikatnie z jabłkami, mandarynkami i pokruszonym kozim serem. Na talerzykach układamy roszponkę, a następnie bryły uformowane z naszej sałatki, których wierzch posypujemy makiem i dekorujemy jabłkiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Wszystkie składniki sałatki możecie zakupić w Lidlu.
- × Do przygotowania brył wykorzystałam zestaw form do deserów i potraw ERNESTO, które co jakiś czas można dostać w Lidlu. Serdecznie polecam, sprawdzają się doskonale!

