



MARCHEWKA Z GROSZKIEM



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 80 g wędzonego łososia w plasterkach
- × 1 nieduże mango
- × 1/2 szklanki mrożonego groszku zielonego
- × 2/3 szklanki młodej marchewki z puszki
- × 1/2 pęczka grubego szczypiorku
- × 3 łyżki delikatnego jęczmienia i nieśmiałego groszku z marchewką l'Appetite SOLIGRANO

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Groszek wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy.
3. Marchewkę odcedzamy.
4. Plasterki łososia dzielimy na mniejsze kawałki.
5. Mango kroimy w kostkę lub paseczki.
6. Szczypiorek drobno siekamy.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, groszek, marchewkę, mango, szczypiorek oraz kawałki łososia. Całość polewamy dressingiem, a na koniec posypujemy posypką Soligrano l'Appetite.

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu z agawy
- × mielone płatki chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Mango możecie zastąpić ananasem albo kiwi.

