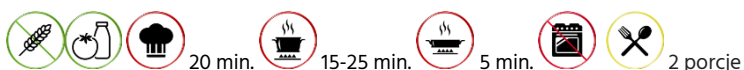




## PAPRYKOWY JARMUŻ



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 duże garści jarmużu
- × 1/3 szklanki kolorowej komosy ryżowej
- × 100 g sera camembert
- × 2-3 kawałki papryki konserwowej
- × 1 łyżka pestek dyni
- × 1 łyżka pestek słonecznika
- × 8-10 oliwek z pastą paprykową

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju z ryżu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 płaska łyżeczka papryki ostrej w proszku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Ziarna komosy płuczemy (aż uzyskamy przezroczystą wodę), po czym 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 zależności od producenta), a następnie pozostawiamy na kolejnych 15 min pod przykryciem.
3. 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.
4. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
5. Paprykę konserwową kroimy w paseczki, a oliwki na plasterki.
6. Dobrze schłodzony ser camembert kroimy na mniejsze kawałki.
7. Komosę łączymy z połową ilości przygotowanego dressingu, następnie mieszamy z jarmużem i wykładamy na półmisek naprzemiennie z papryką, serem i oliwkami. Całość polewamy pozostałym sosem oraz posypujemy pestkami dyni i słonecznika.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Zamiast sera camembert możecie wykorzystać mozzarellę, ser z niebieską pleśnią lub ser kozi pleśniowy.

