



## URWANI Z CHOINIKI



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść roszponki
- × 80 g łososia wędzone w plasterkach
- × 1 korzeń pietruszki (chili, sól, olej do smażenia)
- × 1 owoc sweety
- × 2 łyżki owoców goji
- × 1 garstka orzechów włoskich
- × 1 czubata łyżki płatków amarantusa i quinoi

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

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

### PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Korzeń pietruszki kroimy na cienkie plasterki, a następnie smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego. Po chwili dodajemy szczyptę soli, zmielone płatki chili oraz odrobinę syropu z agawy. Całość od czasu do czasu mieszamy aż plasterki ładnie się zarumienią (ok. 5-6 min).
3. Owoce sweety filetujemy.
4. Owoce goji parzymy (zalewamy wrzątkiem na około 30 sekund), a następnie wysuszamy.
5. Plastry łososia dzielimy na mniejsze kawałki.
6. Orzechy włoskie kroimy na połówki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, plasterki pietruszki, owoce goji, kawałki łososia, orzechy włoskie i cząstki sweety. Całość polewamy dressingiem, a na koniec posypujemy płatkami amarantusa i quinoi.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Zamiast sweety możecie wykorzystać pomelo.
- × Płatki amarantusa i quinoi możecie zastąpić innym ulubionym poppingiem lub go pominąć.

