



WYSTRZAŁOWY BAKŁAŻAN



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 łyżki pasty Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem
- × 1/3 szklanki pełnoziarnistej kaszy kuskus (sól, olej z pistacji)
- × 1 nieduża polędwica z indyka (sól, sok z cytryny, olej rzepakowy)
- × 1 duża pomarańcza
- × 1/2 owocu granatu
- × 2 łyżki obranych pistacji
- × listki kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus wsypujemy do miseczki, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 min. do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy sklezione ziarenka widelcem.
2. Polędwicę z indyka dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i suszymy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy na mniejsze kawałki (np. w kostkę), dodajemy sok z cytryny, doprawiamy solą, po czym smażymy na odrobinie oleju przez około 6-8 min, od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie rumiane z każdej strony. Wykładamy na ręcznik papierowy i czekamy aż wystygnie.
3. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu, a pomarańczę filetujemy i kroimy na mniejsze kawałki.
4. Pistacje drobno siekamy.
5. Indyka łączymy z pastą Wawrzyniec, dodajemy kuskus oraz odrobinę oleju z pistacji i całość dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy pomarańcze, orzechy i granaty. Przygotowaną sałatkę wykładamy na talerze/miseczki lub formujemy bryłę przy pomocy obręczy lub szklanki/filiżanki, a jej wierzchołek dekorujemy listkami kolendry.

DODATKOWE UWAGI:

- × Olej z pistacji możecie zastąpić innym olejem orzechowym, rzepakowym lub oliwą z oliwek.