ZDROWA JESIEŃ NA TALERZU

30 min. 14-16 min. 5 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 2 duże garści kiełków rzodkiewki (olej rydzowy)
- 200 g łososia wędzonego na gorąco
- 1 duża pomarańcza
- 1/2 owocu granatu
- 6 kasztanów jadalnych (syrop z agawy)
- 80 g koziego serka twarogowego
- świeżo mielony pieprz kolorowy

SKŁADNIKI NA PLACUSZKI:

(na 4 duże placki)

- 250 g surowej dyni (po obraniu)
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka (żółtka)
- 2 czubate łyżki śmietany 18%
- 8 łyżek mąki dyniowej
- sól, świeżo mielony pieprz
- olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Kasztany obieramy z łupin, kroimy na plasterki, a następnie prażymy na suchej patelni (ok. 5-6 min), pamiętając o jej częstym potrząsaniu. Pod koniec prażenia dodajemy syrop z agawy, dokładnie mieszamy i odstawiamy do przestygnięcia. Uważajcie, aby nie prażyć kasztanów zbyt długo, gdyż stwardnieją i nie będą tak smaczne.
2. Przygotowujemy placuszki. Dynię ścieramy na tarce o grubych oczkach, solimy i pozostawiamy na około 15 min aż puści sok. Po upływie tego czasu dokładnie ją odciskamy i przekładamy do suchej miski, do której dokładamy przeciśnięty przez praskę czosnek. Żółtka oddzielamy od białek i dodajemy je do miski z dynią wraz z mąką i śmietaną, a całość doprawiamy pieprzem i dokładnie mieszamy. Placuszki smażymy na rozgrzanym oleju, aż osiągną złocisty kolor z obydwu stron (łącznie około 6-8 min). Gotowe placki wykładamy na ręcznik papierowy i odstawimy do wystygnięcia.
3. Łososia dzielimy na mniejsze kawałki.
4. Wyłuskujemy ziarenka z owocu granatu, a pomarańczę filetujemy.
5. Kiełki rzodkiewki skrapiamy olejem rydzowym.
6. Placuszki smarujemy kozim serkiem, doprawiamy świeżo mielonym pieprzem kolorowym, a następnie wykładamy naprzemiennie kiełki, kawałki ryby, cząstki pomarańczy, granaty oraz karmelizowane kasztany.

DODATKOWE UWAGI:

- Wybierając kasztany zwracajcie uwagę na to aby miały ładny połysk, były ciężkie i pełne. Najsmaczniejsze są te, które po obraniu mają jasny, kremowy kolor.

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl