



PO NITCE DO PARÓWKI



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszponki (1 łyżka oliwy z oliwek)
- × 3 dobrej jakości parówki
- × 1 nieduża garść makaronu pełnoziarnistego spaghetti
- × 80 g sera mimolette lub gouda
- × 3 małe marchewki (oliwa z oliwek, sól, syrop z agawy)
- × 1 pomarańczowa papryka
- × 2 łyżki płatków kokosa

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 1/4 niedużego mango
- × 2 łyżki majonezu
- × 1 łyżka curry
- × sól, świeżo mielony pieprz (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki sosu miksujemy w młynku lub łączymy przy pomocy blendera ręcznego.
2. Parówki kroimy na stosunkowo cienkie plasterki ok 0,4-05 mm grubości. Makaron łamiemy na 3-4 części, a następnie wbijamy po około 7-9 niterek w każdy plaster. Tak przygotowane parówki z makaronem wrzucamy na wrzątek i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu spaghetti. Po ugotowaniu odcedzamy na sitku.
3. Marchewki po obraniu kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm grubości), a następnie wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy z oliwek. Po około 2 minutach dodajemy szczyptę soli oraz odrobinę syropu z agawy. Całość smażymy około 5-6 min, od czasu do czasu mieszając, aż plasterki marchewki ładnie się zarumienią.
4. Ser kroimy w kosteczkę około 3 mm grubości.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasennego, po czym kroimy na wąskie, krótkie paseczki.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie skropioną oliwą roszponkę, parówki z makaronem, kostki sera, marchewkę oraz paprykę. Całość polewamy przygotowanym sosem, a na koniec posypujemy płatkami kokosa.

DODATKOWE UWAGI:

- × Koniecznie wybierajcie parówki o jak największej zawartości mięsa, bez stabilizatorów, wzmacniaczy smaku, konserwantów, maltodekstryny, zagęstników w tym karagenu, przeciwutleniaczy, mięsa mechanicznie oddzielonego (MOM) oraz ekstraktu drożdżowego.