



BURACZANO-JABŁKOWY CYMES



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 250 ml soku buraczano-jabłkowego CYMES
- × 1/2 szklanki kaszy jaglanej (sól himalajska, olej z orzechów włoskich)
- × 160 g koziego sera twarogowego
- × 2 łyżki owoców goji
- × 2 łyżeczki syropu z agawy
- × 2 płaski łyżki płatków migdałowych
- × 2 nieduże nektarynki (sok z cytryny)
- × garstka rozszponki
- × Listki mięty do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę jaglaną wysypujemy na sitko i dokładnie płuczemy pod kranem z ciepłą wodą, a następnie przelewamy wrzątkiem. Do garnuszka wlewamy buteleczkę soku buraczano-jabłkowego CYMES z odrobiną soli. Kiedy sok zagotuje się wysypujemy kaszę (w proporcji 1 szklanka soku na 1/2 szklanki kaszy), mieszamy, a następnie przykrywamy i gotujemy na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Po ugotowaniu pozostawiamy pod przykrywką na około 5 minut, po czym polewamy olejem z orzechów włoskich (1-2 łyżki) i czekamy aż przestygnie.
2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
3. Owoce goji zalewamy na około 10 sekund wrzątkiem, a następnie osuszamy na sitku i siekamy nożem na mniejsze kawałki. Ser kozi rozgniatamy widelcem, dodajemy jagody goji, syrop z agawy i całość dokładnie mieszamy.
4. Nektarynki kroimy w kosteczkę i skrapiamy sokiem z cytryny.
5. Przy pomocy obręczy kulinarnych formujemy bryły, układając kolejno: kaszę jaglaną, kozi ser z jagodami goji oraz nektarynki. Wierzch posypujemy płatkami migdałowymi oraz dekorujemy listkami mięty. Tak przygotowane bryły ustawiamy na półmisku wyłożonym listkami rozszponki.

DODATKOWE UWAGI:

- × Sałatkę możecie podać również w tradycyjnej formie, wykładając na półmisek naprzemiennie wszystkie przygotowane do stworzenia bryły składniki. Wówczas warto dodać nieco więcej rozszponki skropionej olejem orzechowym lub oliwą z oliwek.

