WARZYWA NA KARKU

25 min. 16-24 min. 15-20 min 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 2 garści mixu sałat (kilka kropli oleju roślinnego)
- 2 plastry Karkówki Grillowej Grill House Sokołów
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 15 pomidorków koktajlowych
- 6 rzodkiewek
- 6 młodych ziemniaczków

SKŁADNIKI NA SOS:

- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1 duży ząbek czosnku
- kolorowy pieprz kolorowy
- sól himalajska
- 6-8 łodyżek grubego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

1. Szczypior drobno siekamy, wraz z białymi częściami, czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z jogurtem greckim oraz doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem kolorowym.
2. Fasolkę pozbawiamy końcówek, a następnie podgotowujemy około 4 minuty w osolonej wodzie. Odcedzamy, skrapiamy olejem, układamy na tacce grillowej i posypujemy solą. Grillujemy przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając aż fasolka się zarumieni.
3. Ziemniaki dokładnie myjemy/szorujemy, a następnie wrzucamy do wrzącej, osolonej wody. Przykręcamy gaz i gotujemy je w zależności od wielkości i gatunku około 12-20 min pod lekko uchyloną pokrywką. Po odcedzeniu i przestygnięciu kroimy na plastry.
4. Pomidorki przekrawamy na połówki.
5. Rzodkiewkę ścieramy na tarce o grubych okach, bezpośrednio przed podaniem.
6. Karkówkę układamy na rozgrzanym ruszcie i grillujemy przez około 5 minut z każdej strony.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie sałatę skropioną ulubionym olejem roślinnym, przygotowane warzywa i jeszcze ciepłą, pokrojoną w paseczki karkówkę. Sos podajemy osobno.

© Just a SALAD 2018
Pobrano z serwisu: justasalad.pl