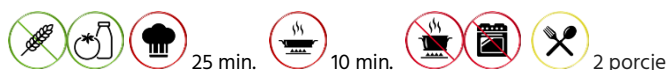




## ZIELONY STRZAŁ



### SKŁADNIKI NA ZIELONE KULE:

- × 40 g płatków migdałowych
- × 25 g rukoli
- × 25 g roszponki
- × 2-3 łyżki oleju z ostropestu
- × 1 czubata łyżka pestek słonecznika
- × 1 ząbek czosnku
- × sól, świeżo mielony pieprz

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z ostropestu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego
- × 1 garść listków bazylii
- × 1 łyżeczka syropu z agawy
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 160 g pomidorków koktajlowych
- × 1/2 kolby kukurydzy
- × 80 g sera feta
- × 1 garść gotowego spaghetti z marchewki lub 1 marchewka
- × 7-9 zielonych kul

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam gotowe spaghetti z marchewki FIT & EASY.

### PRZYGOTOWANIE:

1. Pestki słonecznika i płatki migdałowe prażymy oddzielnie na suchej patelni. Płatki migdałowe mielimy na mniejsze kawałki.
2. Przygotowujemy zielone kule (ok. 7-9 sztuk). W pojemniku blendera umieszczamy zieleninę, czosnek, uprażone pestki słonecznika, doprawiamy solą i pieprzem, wlewamy olej (na początek 2 łyżki), a następnie całość miksujemy do uzyskania pożądanej konsystencji (konsystencję kontrolujemy olejem). Pesto powinno być bardzo gęste, ale jednocześnie wilgotne. Wkładamy do lodówki na około 20 minut. Po upływie tego czasu formujemy kule, które następnie obtaczamy w zmielonych płatkach migdałowych.
3. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
4. Kukurydzę wrzucamy do wrzącej wody z cukrem, bez dodatku soli (sól wpływa na twardnienie ziarenek) i gotujemy przez około 6 min. Po wystygnięciu obkrawamy ziarenka.
5. Pomidorki przekrawamy na połówki.
6. Ser feta kroimy w kostkę.
7. Z obranej marchewki przy pomocy temperówki do warzyw przygotowujemy spaghetti.
8. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę, roszponkę, kukurydzę, marchewkowe spaghetti, kostki sera feta oraz zielone kule, polewając jednocześnie dressingiem.