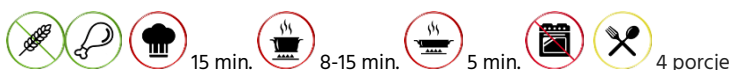




BÓB & DRÓB



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku baby
- × 1 garść roszponki
- × 4 sezamki
- × 1/2 awokado (sok z cytryny)
- × 1 ugotowany burak
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 10 truskawek
- × 8-10 bratków

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 10 g chałwy o smaku waniliowym
- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- × 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- × szczypta płatków chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek, świeże zioła, sól oraz pieprz blendujemy z 1 łyżką jogurtu, a następnie dodajemy pozostały jogurt i dokładnie mieszamy łyżeczką, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
3. Bób wrzucamy do garnka z osoloną wodą i gotujemy (od momentu zagotowania wody) przez około 8-15 minut. Czas gotowania zależy od preferencji smakowych oraz samego bobu. Młody bób gotuje się znacznie krócej. Najlepiej spróbować w trakcie gotowania i ocenić czy jest już smaczny, jeśli tak odcedzamy i obieramy.
4. Oliwki kroimy na plasterki.
5. Plastry szynki kroimy w paseczki.
6. Ser kroimy w drobną kostkę.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie skropione oliwą liście sałaty, bób, plasterki szynki, kostki sera, oraz oliwki. Całość posypujemy płatkami migdałowymi. Sałatkę polewamy sosem bezpośrednio przed konsumpcją, bądź podajemy go osobno.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam szynkę delikatesową z fileta (w plastrach) SOKOŁÓW