



FIT BOMBA BOX



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści sałaty rzymskiej/endywii
- × 1/3 szklanki komosy ryżowej
- × 1 opakowanie pasztetu warzywnego Z GRUNTU DOBRE
- × 2 łyżki prażonych solonych nerkowców
- × 2 łyżki prażonych orzechów laskowych
- × 1 mały granat
- × 1 szklanka czarnych oliwek
- × 1 mały pęczek szczypiorku
- × SKŁADNIKI NA DRESSING:
- × 4 łyżki oleju ryżowego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1/2 łyżeczki ostrej musztardy
- × 1 łyżka listków oregano
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziarna komosy płuczemy (aż uzyskamy przezroczystą wodę), po czym gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu w proporcji 1:2 (1/3 szklanki komosy na 2/3 szklanki wody) przez około 15-25 min (w zależności od producenta), a następnie pozostawiamy na kolejnych 15 min pod przykryciem.
2. Pasztet rozgniatamy widelcem, formujemy z niego kule o średnicy około 1 cm (najlepiej czynić to w rękawiczkach), a następnie obtaczamy je w posiekanych drobno orzeszkach.
3. Szczypiorek drobno siekamy, a listki sałat rwiemy na mniejsze kawałki.
4. Z owocu granatu wyłuskujemy ziarenka, a oliwki wyjmujemy z zalewy i osuszamy.
5. Komosę łączymy z połową przygotowanego dressingu, listkami sałat, szczypiorkiem, oliwkami i ziarenkami granatu. Całość przekładamy do lunch boxów, a na koniec układamy warzywno-orzechowe kule.