



PORZECZKOWY RAJ



15 min.

15 min.

5 min.

2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 50 g bulguru (sól himalajska)
- × 1/3 szklanki czerwonych porzeczek
- × 1/3 szklanki białych porzeczek
- × 1/2 mango
- × 2 łyżki płatków migdałowych
- × 80 g sera camembert

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 łyżka obranych pistacji solonych
- × 1 łyżeczka octu winnego białego
- × kilka kropli syropu z agawy
- × świeżo mielony pieprz

DODATKOWE UWAGI:

- × Bulgur możecie zastąpić kaszą jaglaną albo owsianą.

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
4. Porzeczki myjemy, suszymy, a następnie pozbawiamy je szypułek.
5. Dobrze schłodzony ser camembert kroimy na mniejsze kawałki.
6. Kaszę łączymy z dressingiem, a następnie wykładamy na talerze naprzemiennie z rukolą, porzeczkami, mango oraz serem camembert. Całość posypujemy płatkami migdałowymi.

