



WEGAŃSKIE GRILLOWANIE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1/3 szklanki suchego kuskus
- × 2 młode cukinie
- × 1 brzoskwinia
- × 8-10 pomidorków koktajlowych
- × 1/2 pęczka grubego szczypiorku

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 płaska łyżeczka curry
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu dokładnie mieszamy.
2. Kuskus wsypujemy do miseczki, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 min. do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy skleione ziarenka widelcem.
3. Cukinię kroimy wzdłuż na plasterki jednakowej grubości, a następnie smarujemy je niewielką ilością oleju i odrobiną soli. Grillujemy bezpośrednio na ruszcie lub na tacce, aż uzyskają rumiany kolor lub pokryją się brązowymi paseczkami.
4. Brzoskwinie przekrawamy na pół, usuwamy pestkę, a następnie kroimy w półksiężycy, które układamy na rozgrzanym grillu. Brzoskwinie grillujemy podobnie jak cukinie tj. bezpośrednio na ruszcie lub na tacce, aż uzyskają rumiany kolor lub pojawią się brązowe paseczki.
5. Pomidorki przekrawamy na połówki.
6. Szczypiorek drobno siekamy.
7. Kuskus łączymy z sosem, a następnie wykładamy na półmisek naprzemiennie z rukolą, brzoskwiniami, cukinią i pomidorkami. Całość posypujemy szczypiorkiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam koncentrat curry HOTZ, który w mojej ocenie jest świetnie zrównoważoną kombinacją przypraw.

