



JAK HUMMUS TO MUS



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszponki
- × 1 opakowanie hummusu z czarnuszką Z GRUNTU DOBRE
- × 1 żółta cukinia (olej rzepakowy, sól)
- × 8 suszonych pomidorów z oleju
- × 1 papryka spiczasta
- × 1 łyżeczka czarnuszki

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Cukinię kroimy (przy pomocy ostrego noża lub obieraczki do warzyw) wzdłuż na cienkie plasterki jednakowej grubości. Następnie smarujemy je niewielką ilością oleju i oprószamy odrobiną soli. Smażymy na patelni grillowej aż pokryją się brązowymi paseczkami. Grillowane plastry układamy na desce pokrytej ręcznikiem papierowym i odstawiamy do przestygnięcia.
3. Plastry cukinii pokrywamy hummusem z czarnuszką zwijamy w rulon, który w zależności od ich szerokości, dzielimy na pół – koniecznie bardzo ostrym nożem.
4. Suszone pomidory kroimy w paseczki (olej zachowujemy).
5. Mango po obraniu kroimy w słupki lub kosteczkę.
6. Paprykę pozbawiamy gniazda nasennego, po czym kroimy na plasterki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, cukiniowe roladki z hummusem, paprykę, suszone pomidory oraz mango. Całość polewamy dressingiem i posypujemy czarnuszką.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki świetnie będą pasować nachosy o naturalnym, solonym smaku.

