



DARY OD MATKI NATURY



SKŁADNIKI NA PLACUSZEK:

- × 1 jako
- × 50 ml mleka
- × 50 ml wody gazowanej
- × 2 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 garść Szpinaku Liście Hortex

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki (kilka kropli oliwy z oliwek)
- × 1 łyżka śmietankowego serka puszystego
- × 80 g sera koziego twarogowego (1 łyżeczka syropu klonowego, sól himalajska)
- × 3-4 stokrotki
- × 6 zielonych szparagów (sól, cukier)
- × 1 korzeń pietruszki (mielone płatki chili, olej rzepakowy, syrop klonowy)
- × 1 łyżka płatków migdałowych

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 2-3 truskawki mrożone Hortex
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 nieduży ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka prażonych płatków migdałowych
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
2. Szparagi pozbawiamy zdrewniałych końcówek, gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru przez około 5 min, a następnie przelewamy zimną wodą i przekrawamy na 2-3 części.
3. Truskawki rozmrażamy. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji (gęstość sosu regulujemy olejem).
4. Przygotowujemy szpinakowy placuszek. Jako miksujemy z mlekiem, wodą, mąką i olejem. Na koniec dodajemy rozmrożony szpinak i dokładnie blendujemy. Masa powinna mieć konsystencję nieco gęstszą niż ciasto naleśnikowe. Gęstość regulujemy mąką lub mlekiem. Placuszka smażymy na rozgrzanej patelni posmarowanej olejem (u mnie 23 cm), z obu stron, aż masa się zetnie.
5. Korzeń pietruszki kroimy na cienkie plasterki, a następnie smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego. Po chwili dodajemy szczyptę soli, zmielone płatki chili oraz odrobinę syropu klonowego. Całość od czasu do czasu mieszamy aż plasterki ładnie się zarumienią (ok. 5-6 min).
6. Od stokrotek odrywamy płatki. Schłodzony ser kozi łączymy z syropem klonowym i solą, a następnie formujemy kuleczki, które obtaczamy w płatkach stokrotek.
7. Placuszka pokrywamy serkiem śmietankowym, a na nim układamy na nim naprzemiennie skropioną oliwą roszponkę, szparagi, pietruszkę oraz stokrotkowe kulki. Sałatkę polewamy truskawkowym sosem, a na koniec posypujemy płatkami migdałowymi.

