



BEEF NA DOBREJ DRODZE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 8-10 liści botwinki
- × 1/2 szklanki suchej kaszy kuskus
- × 100 g sera camembert
- × 35 g suszonej wołowiny (Beef Jerky)
- × 1/2 pęczka zielonych szparagów (olej rzepakowy, 1 łyżeczka curry, sól)
- × 1 papryka spiczasta
- × 2 duże plastry świeżego ananasa
- × 4-5 łyżek oliwy z oliwek
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. 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 sklezione ziarenka widelcem.
2. Beef jerky wrzucamy do malaksera i blendujemy na pył, a camembert kroimy na plasterki, które następnie dzielimy na mniejsze kawałki. Na talerzyk wysypujemy zmielone beef jerky, a następnie obtaczamy w nim każdą kostkę camemberta – delikatnie dociskając wołowinę do sera.
3. Od szparagów odcinamy główki, a łodygi pozbawione zdrewniałych końcówek) kroimy na kawałki około 0,5-1 cm długości. Na patelni rozgrzewamy olej, a następnie wrzucamy na nią pokrojone szparagi (wraz z główkami), dodajemy curry, lekko solimy i smażymy je przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Plastry ananasa obieramy, usuwamy twarde śródek, a następnie kroimy je na niezbyt duże trójkąty lub w paseczki.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy na plasterki.
6. Do szerokiej miski wsypujemy kuskus, mieszamy go z olejem oraz doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dodajemy paprykę, ananasa, szparagi oraz listki botwinki i całość delikatnie mieszamy. Sałatkę przekładamy partiami do lunchboxów, układając w między czasie kostki sera obtoczone w suszonej wołowinie.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam Beef Jerky z Sokołowa.

