



PORCJA ZDROWIA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszonek
- × 1/2 pęczka zielonych szparagów
- × (1 łyżeczka oleju z pestek winogron, sól himalajska, mielone płatki chili)
- × 8 suszonych pomidorów w oleju z ziołami
- × 10 pomidorów koktajlowych (żółtych)
- × 1 papryka spiczasta
- × 3 morele
- × 2 łyżki suszonego berberysu

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1/2 łyżeczki musztardy
- × 2 łyżki octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA KOKTAJL:

/2 porcje/

- × ok. 200 ml soku z brzozy (lub wody mineralnej)
- × ok. 400 ml soku z świeżo wyciskanych pomarańczy
- × 2 garści liści szpinaku
- × 1 garść truskawek
- × ok. 40 ml soku z limonki (2 sztuki)
- × 1 łyżka listków mięty

PRZYGOTOWANIE SAŁATKI:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji, Gęstość sosu regulujemy olejem.
2. Czosnek przeciskamy przez praskę, po czym łączymy go z pozostałymi składnikami dressingu.
3. Od szparagów odcinamy główki, a łodygi (pozbawione zdrewniałych końcówek) kroimy na kawałki około 0,5-1 cm długości. Całość wrzucamy na wrzątek i gotujemy przez 2 minuty. Po odcedzeniu, wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z olejem, dodajemy świeżo mielone płatki chili, lekko solimy i smażymy przez około 3-4 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Pomidorki przekrawamy na połówki, a paprykę oczyszczamy i kroimy na plasterki.
5. Morele przekrawamy na połówki, pozbawiamy pestek i kroimy na półplasterki.
6. Suszone pomidory wyjmujemy z zalewy, a następnie kroimy w paseczki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki i polewamy przygotowanym dressingiem.

PRZYGOTOWANIE KOKTAJLU:

1. Z limonek wyciskamy sok, a truskawki pozbawiamy szypułek.
2. Do blendera kielichowego wrzucamy szpinak, listki mięty, wlewamy schłodzony sok z brzozy, pomarańczy oraz limonek, a następnie miksujemy do połączenia wszystkich składników i uzyskania napoju o jednolitej konsystencji. Gotowy koktajl przelewamy do szklanek.

