



POMIDOROWA KRYJÓWKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku baby
- × 1/3 szklanki suchego kuskus
- × 3 pomidory malinowe
- × 75 g cienkich kabanosów
- × 1 garść czarnych oliwek
- × 1/2 kolby kukurydzy
- × 6 rzodkiewek
- × 2 łyżki prażonych solonych pestek słonecznika
- × 1 garść listków natki pietruszki

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 3-4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek (jeśli używamy) przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z olejem i doprawiamy solą oraz pieprzem.
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 sklezione ziarenka widelcem.
3. Z pomidorów ścinamy kapelusze (na wysokości około 2/3 pomidora), a następnie wydrążamy gniazda nasienne. Środki osuszamy ręcznikiem papierowym.
4. Oliwki odcedzamy i kroimy na plasterki.
5. Rzodkiewki kroimy na plasterki, a następnie na ćwiartki.
6. Kukurydzę wrzucamy do wrzącej wody z cukrem, bez dodatku soli (sól wpływa na twardnienie ziarenek) i gotujemy przez około 6 min. Po wystygnięciu obkrawamy ziarenka.
7. Kabanosy kroimy na ukośne kawałki około 0,5 cm długości.
8. W szerokiej misce łączymy kaszę z kabanosami, oliwkami, kukurydzą, rzodkiewkami, pestkami słonecznika oraz dressingiem. Pomidory napełniamy sałatką i dekorujemy listkami pietruszki.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam smaczne Kabanoski Sokoliki z SOKOŁOWA.

