



JESIEŃ, ACH TO TY!



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści roszonek
- × 1/3 szklanki suchej kaszy jęczmiennej pęczak
- × 3 parówki z szynki (1 łyżka suszonego tymianku, olej rzepakowy)
- × 50 g parmezanu
- × 1 słoiczek marynowanych podgrzybków
- × 1 papryka czerwona
- × 2 łyżki pestek dyni

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego
- × 1 łyżeczka ostrej musztardy
- × 1 łyżeczka miodu
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Pęczak gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
4. Parówki z szynki kroimy na plasterki, a następnie wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i podsmażamy od czasu do czasu mieszając, aż staną się rumiane. Pod koniec smażenia dodajemy tymianek.
5. Parmezan tniemy na płatki.
6. Grzybki wyjmujemy z zalewy, osuszamy, a większe okazy kroimy na połówki lub ćwiartki.
7. Paprykę pozbawiamy gniazda nasennego, po czym kroimy w paseczki.
8. Na półmisek wykładamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a na koniec polewamy przygotowanym dressingiem.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam Parówki z Szynki firmy SOKOŁÓW.

