



OWOCOWA RYŻNORODNOŚĆ



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2-3 garści rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 1 torebka ryżu pełnoziarnistego
- × 1/2 szklanki borówek
- × 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- × 1 brzoskwinia
- × 1 nektarynka
- × 1 nieduże awokado (sok z cytryny)
- × 100 g sera camembert
- × 1 łyżka czarnego sezamu

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 szczypta chili w proszku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w shakerze lub słoiczku. Po przykryciu potrząsamy energicznie aż powstanie kremowy sos.
2. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Pomidorki kroimy na ćwiartki.
4. Awokado, brzoskwinie i nektarynkę pozbawiamy pestek i kroimy na mniejsze kawałki. Awokado skrapiamy sokiem z cytryny.
5. Dobrze schłodzone ser kroimy w kostkę.
6. Ryż łączmy z połową przygotowanego dressingu, a następnie wykładamy naprzemiennie z roszponką, owocami i pomidorkami. Całość posypujemy sezamem i polewamy pozostałym dressingiem.