



## DOPAKOWANY LUNCHBOX



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku
- × 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej
- × 2 nieduże banany (sok z cytryny)
- × 1 opakowanie BEEF JERKY
- × 1 papryka spiczasta
- × 5 orzechów brazylijskich
- ×

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4-5 łyżek oleju z pestek winogron
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka sproszkowanego korzenia macy
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu dokładnie mieszamy.
2. Komosę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Orzechy siekamy, po czym prażymy na suchej patelni.
4. Beef Jerky wrzucamy do malaksera i blendujemy na średniej wielkości wiórki.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy w paseczki.
6. Banany obieramy, kroimy na plasterki, a następnie skrapiamy obficie sokiem z cytryny.
7. Liście szpinaku tniemy na mniejsze kawałki.
8. Do szerokiej miski wrzucamy wszystkie składniki sałatki (pozostawiając połowę zmielonego Beef Jerky). Całość łączymy z dressingiem, przekładamy do lunchboxów, a na koniec posypujemy pozostałą wołowiną.

