



GRYCZANA GIERKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 duża garść rukoli
- × 1 garść listków szczawiu
- × 50 g białej kaszy gryczanej
- × 1 opakowanie CHRUP'US Klasyczne SOKOŁÓW
- × 4 sztuki (84 g) paluszków serowych (miękki ser żółty z mleka krowiego)
- × 2 nieduże pomarańcze
- × 1 papryka spiczasta
- × 3 łyżki orzeszków pekan

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a po przestygnięciu łączymy z połową przygotowanego dressingu.
2. Ser kroimy na plasterki.
3. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego, po czym kroimy w paseczki.
4. Pomarańcze obieramy, oczyszczamy z białych błonek, kroimy na plasterki, a następnie dzielimy na trójkątne kawałki.
5. Orzeszki siekamy na plasterki.
6. Tuż przed podaniem łączymy kaszę z rukolą, papryką, pomarańczami, orzeszkami i serem, całość polewamy pozostałym dressingiem i posypujemy połamanymi Chrup'usami.

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju z pestek winogron
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka soku z pomarańczy
- × 1 płaska łyżeczka miodu
- × szczypta mielonych płatków chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

