



HUMMUŚNIĘTE JAJECZKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku baby
- × 1 garść rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 7-10 jajeczek przepiórczych
- × 3 łyżki hummusu
- × 3 suszone pomidory w oleju
- × 1 garść pomidorków koktajlowych
- × 2 łyżki kukurydzy konserwowej
- × 1/2 szklanki kostek dyni deserowej (z cukrowej zalewy)
- × 8-10 czarnych oliwek
- × 1-2 łyżki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 płaska łyżeczka musztardy miodowej
- × 2 łyżeczki octu winnego białego
- × 1 łyżka listków świeżego oregano
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Hummus łączymy z dokładnie odsączonymi z oleju i drobniutko posiekanymi, suszonymi pomidorami.
4. Jajeczka przepiórcze umieszczamy we wrzątku, gotujemy przez 3-4 minuty, po czym zalewamy zimną wodą, obieramy, osuszamy, kroimy na pół i wyjmujemy żółtka (żółtka wykorzystujemy do innego przepisu). Wydrążone jajeczka wypełniamy hummusem z suszonymi pomidorami.
5. Oliwki kroimy na plasterki, a pomidory przekrawamy na połówki.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie rukolę z roszponką, kukurydzę, kostki dyni, pomidory i oliwki. Całość polewamy przygotowanym dressingiem, a na koniec umieszczamy jajeczka nadziane hummusem.