



BOGACTWO NATURY



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 3 kromki chleba pumpernikiel
- × 1/2 szklanki czarnych oliwek
- × 3-4 łyżki oleju z ostropestu
- × 1 mały ząbek czosnku, sól himalajska
- × 5-6 zielonych szparagów
- × 8 truskawek
- × 2 morele
- × 1 filet z kurczaka ekologicznego
- × 2 łyżeczki przyprawy VEGETA NATUR do gyrosa
- × oliwa z oliwek do smażenia
- × kwiatki bratków

PRZYGOTOWANIE:

1. Pumpernikiel wrzucamy do malaksera wraz z oliwkami (pozostawiamy 2-3 sztuki do dekoracji), czosnkiem oraz 2-3 łyżkami oleju. Całość solimy do smaku i miksujemy aż do uzyskania masy o konsystencji mokrego piasku.
2. Szparagi pozbawiamy zdrewniałych końcówek, gotujemy w osolonej wodzie przez około 5 min, a następnie przelewamy zimną wodą i przekrawamy na 2-3 części.
3. Kurczaka dokładnie myjemy, kroimy na mniejsze kawałki (np. w paseczki), a następnie łączymy z przyprawą VEGETA NATUR GYROS i odstawiamy na minimum 15 minut. Po upływie tego czasu wrzucamy na patelnię z rozgrzaną oliwą i smażymy przez około 6-7 min., od czasu do czasu mieszając, aż mięso będzie złociste z każdej strony.
4. Truskawki pozbawiamy szypułek i kroimy na ćwiartki lub w ósemki
5. Morele przekrawamy na połówki, pozbawiamy pestek i kroimy na mniejsze kawałki.
6. Dno szerokich słoików wypełniamy „czarną ziemią”, sadzimy w niej szparagi, a następnie układamy w naczyniach naprzemiennie truskawki, morele oraz kawałki kurczaka. Całość możemy jeszcze skropić olejem oraz udekorować plasterkami oliwek oraz bratkami.

