



## ŚLEDZIK Z BOBEM



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku baby
- × 1 garść roszponki
- × 4 sezamki
- × 1/2 awokado (sok z cytryny)
- × 1 ugotowany burak
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 10 truskawek
- × 8-10 bratków

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 10 g chałwy o smaku waniliowym
- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- × 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- × szczypta płatków chili

### PRZYGOTOWANIE:

1. Bób wrzucamy do garnka z osoloną wodą i gotujemy (od momentu zagotowania wody) przez około 8-15 minut. Czas gotowania zależy od preferencji smakowych oraz samego bobu. Młody bób gotuje się znacznie krócej. Najlepiej spróbować w trakcie gotowania i ocenić czy jest już smaczny, jeśli tak odcedzamy i obieramy.
2. Na dobrze rozgrzanej patelni grillowej kładziemy skropione oliwą kromki chleba tostowego i smażymy przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż pieczywo stanie się złociste, chrupiące i pojawią się na nim brązowe paseczki. Jedną kromkę kroimy po przekątnej na 4 części i pozostawiamy do dekoracji.
3. Jajka, w temperaturze pokojowej, wkładamy delikatnie do wrzącej, osolonej wody i gotujemy na średnim ogniu przez około 8 minut. Następnie zalewamy zimną wodą, obieramy i drobno siekamy, a następnie łączymy z 1 czubatą łyżką majonezu i doprawiamy solą.
4. Papryczkę chili kroimy na cienkie plasterki.
5. Śledzia z cebulką odcedzamy na durszlaku i dodatkowo pozbawiamy nadmiaru oleju przykładając ręcznik papierowy, po czym kroimy go na mniejsze kawałki.
6. Za pomocą obręczy kulinarnych formujemy bryłę. Najpierw docinamy kromkę chleba, a następnie kolejno układamy masę jajeczną, śledzia z cebulką oraz bób. Wierzch dekorujemy plasterkami chili, trójkątkiem chleba tostowego oraz listkami pietruszki.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam śledzia Twoja Rybka po Meksykańsku od SEKO.

