



GRYCZANY ALIANS



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść mixu sałat
- × 50 g suchej kaszy gryczanej prażonej
- × 4 plasterki sera koziego twarogowego
- × 1 duże kiwi
- × 1 ugotowany burak
- × 1 nieduża czerwona cebula
- × 5 orzechów brazylijskich
- × 1 garść bratków

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 cm papryczki chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Wszystkie składniki dressingu blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
3. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Orzechy siekamy na plasterki.
5. Buraka kroimy w kostkę, a cebulę w piórka.
6. Kiwi obieramy, kroimy na plasterki, które następnie dzielimy na ćwiartki.
7. Plasterki dobrze schłodzonego sera kroimy na kwadraciki (każdy plasterek osobno, żeby się nie skleły).
8. Kaszę łączymy z połową przygotowanego dressingu i układamy na półmisek naprzemiennie z listkami sałat, kostkami buraka, cząstkami kiwi oraz kozim serem. Całość posypujemy posiekanymi orzechami, dekorujemy bratkami i polewamy pozostałym sosem.