



LATARNIA MORSKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 3 plastry ugotowanego buraka
- × 1 puszka tuńczyka kawałki w oleju słonecznikowym
- × 1 czubata łyżeczka majonezu
- × świeżo mielony pieprz kolorowy
- × 1/2 awokado (sok z cytryny)
- × 1 brzoskwinia
- × 1 łyżka prażonych solonych pestek słonecznika
- × listki kolendry do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Tuńczyka dokładnie odciskamy z oleju, po czym przy pomocy widelca łączymy z majonezem oraz hojnie obsypujemy świeżo mielonym pieprzem.
2. Brzoskwinie obieramy, kroimy w niedużą kostkę.
3. Awokado kroimy w kostkę i obficie skrapiamy sokiem z cytryny.
4. Z plastrów buraka przy pomocy obręczy do formowania potraw wycinamy krążki, które dokładnie osuszamy przy pomocy ręcznika papierowego.
5. Ustawiamy krążek buraka, nakładamy obręcz, po czym kolejne układamy warstwy tuńczyka, awokado oraz brzoskwini, każdą delikatnie popychając tłokiem. Na koniec wierzch obsypujemy pestkami słonecznika, zdejmujemy obręcz i dekorujemy listkami kolendry.

DODATKOWE UWAGI:

- × Kolendrę możecie zastąpić natką pietruszki, a zamiast brzoskwini dodać mango.

