



WEGAŃSKI PORANEK



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 ulubione bułki np. fińska owsiana
- × 1 garść roszponki
- × 1 czubata łyżka majonezu wegańskiego Hellmann's
- × 1 szklanka bobu świeżego lub mrożonego (przed obraniem)
- × 1 łyżeczka soku z cytryny
- × 3-4 pomidorki koktajlowe
- × 1/2 małej żółtej papryki
- × 2-3 rzodkiewki
- × 1 łyżka pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżka listków oregano
- × 1 garstka listków bazylii
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka ostrej musztardy
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. W wysokim naczyniu lub młynku umieszczamy wszystkie składniki sosu, a następnie biedujemy je aż uzyskamy dressing o jednolitej konsystencji.
2. Bób gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i po przestudzeniu obieramy (świeży będzie gotował się około 10-15 minut, a mrożony około 20 minut). Obrany bób ugniatamy widelcem wraz z sokiem z cytryny, solą, sporą ilością pieprzu oraz majonezem, aż uzyskamy jednolitą, zieloną pastę.
3. Pomidorki przekrawamy na połówki lub kroimy w ćwiartki.
4. Paprykę i rzodkiewki kroimy w drobną kosteczkę.
5. Bułeczki przekrawamy na pół, obie części pokrywamy pastą, na dolnej układamy naprzemiennie roszponkę, kosteczki rzodkiewki i papryki oraz pestki słonecznik. Całość skrapiamy dressingiem (resztę zachowujemy do sałatki), a na koniec delikatnie przykrywamy górną częścią bułki.

