



## ORIENTALNE VEGENAURY



### SKŁADNIKI:

- × 2 garści jarmużu (szczypta cukru)
- × 2/3 szklanki ugotowanej ciecierzycy (olej)
- × 1/2 szklanki ziarenek granatu
- × 1 garść nerkowców
- × 1 nieduże mango
- × 1 garść listków kolendry
- ×

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 1 łyżeczka miodu
- × 4 łyżki oleju roślinnego
- × 1 łyżka masła orzechowego
- × 2 łyżki wody
- × 1 łyżka soku z cytryny
- × 1/2 łyżeczki mielonych płatków chili
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka CURRY HOTZ
- × sól

### PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki sosu umieszczamy w miseczce i dokładnie mieszamy.
2. Jarmuż oczyszczamy z twardych łodyg, rwiemy na mniejsze kawałki, dokładnie myjemy, a następnie wrzucamy do garnka/miski i posypujemy cukrem. Przygotowujemy dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotowujemy wodę w czajniku. Jarmuż przelewamy wrzątkiem, wrzucamy na durszlak i od razu zalewamy bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż suszymy ręcznikiem papierowym lub wykorzystujemy wirówkę do sałaty.
3. Nerkowce prażymy na suchej patelni.
4. Na patelni z odrobiną oleju podsmażamy ciecierzycę.
5. Mango kroimy w kostkę.
6. Kolendrę drobno siekamy.
7. W szerokiej misce mieszamy jarmuż, ciecierzycę, mango i kolendrę z przygotowanym sosem. Przekładamy na talerze i posypujemy nerkowcami oraz granatem.

