



BEEF NA DOBREJ DRODZE

SKŁADNIKI:

- 8-10 liści botwinki
- 1/2 szklanki suchej kaszy kuskus
- 100 g sera camembert
- 1 opakowanie beef jerky Sokolów
- 1/2 pęczka zielonych szparagów (olej rzepakowy, 1 łyżeczka curry, sól)
- 1 spiczasta papryka
- 2 duże plastry świeżego ananasa
- 4-5 łyżek oliwy z oliwek
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kuskus wsypać do miseczki, dodać szczyptę soli, zalać wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykryć i odstawić na około 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu wymieszać skleione ziarenka widelcem.
2. Beef jerky wrzucić do malaksera i blendować na pył, camembert pokroić na plasterki i podzielić je na mniejsze kawałki. Na talerzyk wysypać zmielone beef jerky, a następnie obtoczyć w nim każdą kostkę camemberta – delikatnie docisnąć wołowinę do sera.
3. Od szparagów odciąć główki, łodygi pozbawić zdrewniałych końcówek i pokroić na kawałki około 0,5-1 cm długości. Na patelni rozgrzać olej, a następnie wrzucić na nią pokrojone szparagi (wraz z główkami), dodać curry, lekko posolić i smażyć je przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszać.
4. Plastry ananasa obrać, usunąć twardego środka, a następnie pokroić je na niezbyt duże trójkąty. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić na plasterki.
5. Do szerokiej miski wsypać kuskus, wymieszać go z oliwą oraz doprawić solą i pieprzem. Do kaszy dodać paprykę, ananasa, szparagi oraz listki



BEEF NA DOBREJ DRODZE

botwinki i całość delikatnie wymieszać. Sałatkę przekładać partiami do lunchboxów, pomiędzy partie dodać obtoczone kostki sera.