



ORYGINALNA SAŁATKA Z HUMMUSEM

SKŁADNIKI:

80 g hummusu premium Z Gruntu Dobre
1 garść rukoli
2 duże plastry bakłażana
1 łyżka oleju rzepakowego
½ małej czerwonej cebuli
1 nieduża pomarańcza
4 świeże daktyle
1 łyżka płatków migdałowych
kilka kropli oleju sezamowego
sól himalajska
1/2 łyżeczki kuminu

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki migdałowe uprzyżyć na suchej patelni. Plastry bakłażana posypać solą, odłożyć na 20 minut, opłukać, osuszyć i skropić olejem rzepakowym. Następnie wyłożyć na patelnię (zwykłą lub grillową) i grillować po 5 minut z każdej strony. Pomarańczę wyfiletować (wykroić miąższ pomiędzy białych błonek) i podzielić na mniejsze części.
2. Daktyle pozbawić pestek, po czym pokroić w słupki. Czerwoną cebulę posiekać w piórka. Plastry bakłażana posmarować hummusem, a następnie posypać kuminem. Do miski wrzucić rukolę, cebulę, części pomarańczy i daktyle, a następnie skropić olejem sezamowym i doprawić do smaku odrobiną soli. Składniki ułożyć na bakłażanach i posypać płatkami migdałowymi.