



SAŁATKA DLA BABCI

SKŁADNIKI:

Salatka:

- 1/3 szklanki pełnoziarnistej kaszy kuskus
- 2 duże garści jarmużu
- 1 garść kiełków brokoła
- 3 plastry Szynki Basiuni Sokolów
- 10 czerwonych pomidorków koktajlowych
- 10 żółtych pomidorków koktajlowych
- 1 nieduże awokado
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- 2-3 łyżki suszonej morwy białej
- sól

Sos:

- 5-6 łyżek oleju z ostropestu
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka listków oregano
- 2 łyżki białego octu winnego
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu miksować blenderem do uzyskania sosu o jednolitej konsystencji.
2. Jarmuż oczyścić z twardych łodyg, porwać na mniejsze kawałki, dokładnie umyć, a następnie wrzucić na durszlak. Przygotować dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotować wodę w czajniku. Jarmuż przelać wrzątkiem i od razu po tym bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż wysuszyć ręcznikiem papierowym lub odsączyć za pomocą wirówki do sałaty.
3. Kuskus wsypać do miseczki, dodać szczyptę soli, zalać wrzącą wodą (tak by sięgała około 1 cm

SAŁATKA DLA BABCI

- ponad poziom kaszy), przykryć i odstawić na 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu wymieszać sklezione ziarenka widelcem.
4. Szynek pokroić na kwadraciki. Awokado pokroić w kostkę, po czym skropić sokiem z cytryny. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki.
 5. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach. W dużej misce połączyć wszystkie składniki i dressing. Przed podaniem sałatkę wyłożyć na dekoracyjny talerz lub półmisek.