



Just a
SALAD

SAŁATKA „JAK HUMMUS TO MUS”

SKŁADNIKI:

Salatka:

2 garści roszponki
1 opakowanie hummusu z czarnuszką Z Gruntu
Dobre
1 żółta cukinia
8 suszonych pomidorów
1 papryka spiczasta
1/2 mango
1 łyżeczka czarnuszki
sól
olej rzepakowy

Dressing:

4-5 łyżek oleju rzepakowego
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka miodu
1 łyżka białego octu winnego
sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przecisnąć przez praskę i mieszać z pozostałymi składnikami dressingu do momentu uzyskania sosu o jednolitej konsystencji. Cukinię pokroić (za pomocą ostrego noża lub obieraczki do warzyw) wzdłuż na cienkie plasterki. Następnie posmarować je niewielką ilością oleju i oprószyć odrobiną soli. Smażyć na patelni grillowej, aż pokryją się brązowymi paseczkami. Grillowane plastry ułożyć na desce pokrytej ręcznikiem papierowym i odstawić do przestygnięcia.
2. Plastry cukinii posmarować hummusem z czarnuszką i zwinąć w rulon (w zależności od szerokości rulonu można podzielić go na pół – koniecznie bardzo ostrym nożem). Suszone

SAŁATKA „JAK HUMMUS TO MUS”

- pomidory pokroić w paseczki. Mango obrać. Miąższ posiekać w słupki lub kosteczkę. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego, po czym pokroić na plasterki.
3. Na półmisek wyłożyć naprzemiennie roszponkę, cukiniowe roladki z hummusem, paprykę, suszone pomidory oraz mango. Całość połączyć dressingiem i posypać czarnuszką.