



SAŁATKA Z BOBEM

SKŁADNIKI:

Salatka:

- 2 garści mieszanki sałat
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 opakowanie szynki delikatesowej z fileta Sokołów (w plastrach)
- 1 i 1/2 szklanki bobu
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 100 g sera feta
- 2 łyżki płatków migdałowych
- sól

Sos:

- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku
- garść świeżych ziół (tymianek, oregano, natka pietruszki)
- sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek, świeże zioła, sól oraz pieprz zmixować blenderem z 1 łyżką jogurtu, a następnie dodać pozostały jogurt i dokładnie mieszać łyżeczką do uzyskania sosu o jednolitej konsystencji.
2. Płatki migdałowe uprzyżyć na suchej patelni.
3. Bób wrzucić do garnka z osoloną wodą i gotować (od momentu wrzenia wody) przez 8-15 minut. Czas gotowania zależy od preferencji smakowych oraz samego bobu. Młody bób gotuje się znacznie krócej. Najlepiej spróbować go w trakcie gotowania i ocenić, czy jest już smaczny, jeśli tak – odcedzić i obrać.
4. Oliwki pokroić w plasterki, plastry szynki w paseczki, a ser feta w drobną kostkę.
5. Na półmisek wyłożyć naprzemiennie skropione

SAŁATKA Z BOBEM

oliwą liście sałaty, bób, szynkę, ser feta oraz oliwki. Całość posypać płatkami migdałowymi. Sałatkę polać sosem bezpośrednio przed konsumpcją lub podawać go osobno.