



Just a
SALAD

SAŁATKA Z KUSKUSEM I SOKIEM Z BURAKA

SKŁADNIKI:

Salatka:

- 1 opakowanie vege snack classic Z Gruntu Dobre
- 1/3 szklanki pełnoziarnistej kaszy kuskus
- 2/3 szklanki soku z buraka
- 1/2 małej papryczki chili
- 1 garść rozszponki
- 1 banan
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 kiwi
- 1 mały por (10 cm białej części)
- 1-2 łyżki obranych pistacji solonych

Dressing:

- 2 łyżki oleju z pestek winogron
- 2 łyżki oleju konopnego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 1 łyżka octu winnego białego
- 1 szczypta mielonych płatków chili
- sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki dressingu miksować blenderem do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Sok z buraka doprowadzić do wrzenia. Kuskus wsypać do miseczki. Dodać szczyptę soli. Składniki zalać sokiem (tak, by sięgał około 1 cm ponad poziom kaszy), przykryć i odstawić na 6 minut, by kasza napęczniała. Po upływie tego czasu wymieszać sklezione ziarenka widelcem i połączyć z połową przygotowanego dressingu.
3. Kiwi i banan obrać, pokroić na półplasterki i skropić sokiem z cytryny. Por pokroić w cienkie

SAŁATKA Z KUSKUSEM I SOKIEM Z BURAKA

- krążki. Vege snack pokroić na ukos, uzyskując kawałki o długości ok. 1,5 cm. Pistacje posiekać.
4. Na półmisek wyłożyć naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, a na koniec wierzch połączyć pozostałym dressingiem.