

Jaglana sałatka z warzywami, pomarańczą i anchois



IWONADD



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Sałatka

kasza jaglana	150 g
marchewka ugotowana	2 szt
papryka czerwona	1 szt mała
oliwki zielone	1/2 szklanki
sól do smaku	
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	do smaku

Imbirowy vinaigrette

oliwa	10 ml
sok z pomarańczy	2 łyżki
sok z limetki	1 łyżka
Imbir mielony Prymat	1/2 łyżeczki
sól do smaku	

Pozostałe

pomarańcza	kilka plasterków
anchois	2-4 szt
koper	do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kaszę jaglaną zalać wrzątkiem i dobrze wypłukać. Odcedzić i zalać 300-350 ml wody, przykryć pokrywką i parować 20 minut na małym ogniu;
- KROK 2 Ugotowaną marchewkę drobno posiekać i przygotować imbirowy vinaigrette - wszystkie składniki umieścić w miseczce i rotrzepać widelcem;
- KROK 3 Kaszę jaglaną połączyć z posiekaną marchewką i vinaigrette, wymieszać;
- KROK 4 Paprykę i oliwki drobno posiekać; Doprawić solą i pieprzem do smaku;
- KROK 5 Na talerz położyć pierścień cukierniczy, wyłożyć warstwę kaszy jaglanej z marchewką, a na nią warstwę posiekanych oliwek;
- KROK 6 Następnie wyłożyć warstwę posiekanej papryki i ponownie warstwę kaszy;
- KROK 7 Na wierzch wyłożyć plaster pomarańczy oraz filecik anchois, doprawić pieprzem do smaku i skropić oliwą;
- KROK 8 Usunąć pierścień;
- KROK 9 Pokroić w cieniutkie plasterki zieloną część kopru włoskiego, posolić;
- KROK 10 A następnie udekorować nimi sałatkę;
Powtórzyć kroki 5-10 dla kolejnej porcji lub do wykończenia składników;
- KROK 11 Smacznego!!!