

## Lekka sałatka z fenkuła z mątwą



### KUCHNIA MARTY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki na sałatkę dla 2 osób

<b>mątwą</b>	300 g
<b>fenkuł</b>	1 szt
<b>cebula czerwona</b>	1 szt
<b>koperek</b>	2 łyżki
<b>rukola</b>	2 garście
<b>sól</b>	

#### Pieprz kolorowy Prymat w młynku

<b>sok z cytryny</b>	1 łyżka
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>oliwa</b>	1 łyżka

#### Składniki na sos

<b>oliwa</b>	3 łyżki
<b>ocet balsamiczny</b>	1 łyżka
<b>sos sojowy</b>	1 łyżeczka
<b>papryczka chili</b>	1/2 szt
<b>sok z cytryny</b>	2 łyżki
<b>Musztarda francuska Prymat</b>	1 łyżka
<b>ząbek czosnku</b>	1 szt
<b>koperek</b>	1 łyżka
<b>sól</b>	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotowanie sosu:  
Papryczkę chili drobno siekamy (można dodać mniej niż ½ sztuki), czosnek przeciskamy przez prasę. W miseczce mieszamy oliwę, ocet balsamiczny, sos sojowy i sok z cytryny. Dodajemy posiekany koperek, papryczkę i czosnek oraz musztardę i mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- KROK 2 Koper włoski pozbawiamy zielonych łodyżek (odkładamy je wykorzystamy je do dekoracji), a bulwę kroimy wzdłuż na pół i usuwamy z niej twardą środkową część, a resztę kroimy w cienkie paseczki. Przekładamy do miski posypujemy odrobiną soli, dodajemy posiekany koperek i polewamy połową przygotowanego sosu. Mieszamy.
- KROK 3 Mątwę płuczemy i usuwamy z niej błonkę/skórę, która najczęściej jest na całej długości z jednej strony. Następnie kroimy mątwę w cienki paseczki. Skrapiamy sokiem z cytryny i delikatnie solimy. Odstawiamy do lodówki na kilka minut.
- KROK 4 Cebule kroimy na pół, a następnie w cienkie plasterki, podsmażamy na maśle. Na patelni, na której smażyliśmy cebulę podsmażamy mątwę (jeśli na patelni zostało mało tłuszczu dodajemy łyżkę oliwy). Mątwę smażymy kilka minut – ok. 4-6 często przewracając ją na drugą stronę. Pamiętajcie, że mątwą jeśli jest poddawana zbyt długiej obróbce termicznej stanie się twarda i gumowa!  
Na talerzach układamy rukolę, którą polewamy sosem. Na rukolę nakładamy fenkuł, podsmażoną cebulę i mątwę. Całość polewamy pozostałym sosem i dekorujemy gałązkami kopru.

Salatkę można jeść na zimno i ciepło!