

Sałatka z pęczaku, dyni i batatów



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza pęczak	150 gramów
sól	1 łyżka
dynia hokkaido	1 (średniej wielkości) sztuka
batat	2 sztuki
oliwa	3 łyżki
cebula czerwona	3 sztuki
rukola	100 gramów
Czosnek suszony Prymat	2 łyżki
Tymianek suszony Prymat	2 łyżeczki
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	1,5 łyżeczki
orzechy włoskie	15 gramów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotuj kaszę pęczak: suchą kaszę opłucz, przesyp do garnka i zalej zimną wodą, a następnie posól. Gotuj bez przykrycia do miękkości (kasza będzie miękka po około 30 minutach).

Przekrój dynię hokkaido na ćwiartki, pozbądź się nasion i pokrój na plasterki, a następnie w kostkę. Słodkie ziemniaki obierz i pokrój w kostkę, mniej więcej tej samej wielkości co dynię, a następnie pokrój cebulę.

Dynię razem z batatami i cebulą przełóż do naczynia żaroodpornego. Skrop oliwą, dopraw tymiankiem i czosnkiem suszonym oraz solą.

Piec w temperaturze 180°C, 20-30 minut. Zarówno bataty, jak i dynie muszą być miękkie.

Kaszę przecedź i osusz. Wymieszaj z pieczonymi batatami, dynią i cebulą. Na koniec dodaj świeżą rukolę i orzechy włoskie. Możesz je trochę posiekać.

