

# Jabłka z kaszanką z sałatką z rukoli, marynowanej cebuli i awokado



## BORGIA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

<b>oliwa</b>	do smaku
<b>majeranek</b>	do smaku
<b>marynata</b>	
<b>sól</b>	2 łyżeczki
<b>cukier</b>	1 łyżeczka
<b>sos tabasco</b>	3 chlusty
<b>Sałatka:</b>	
<b>rukola</b>	4 garście
<b>sok z cytryny</b>	
<b>strate pecorino</b>	125 ml
<b>orzechy laskowe</b>	125 ml
<b>oliwa</b>	do smaku
<b>awokado</b>	
<b>woda zimna</b>	125 (przegotowana)
<b>natka pietruszki</b>	2 łyżki
<b>ocet winny czerwony</b>	125 ml
<b>cebula czerwona</b>	1 duża
<b>kapusta pekińska</b>	1 mała
<b>kaszanka</b>	8 plasterków
<b>jabłka</b>	2 Champion

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1 \* Plasterki kaszanki grubości mniej więcej plasterków jabłek.  
\*\* Po pokrojeniu wyszło jakieś 4 szklanki - to była naprawdę mała kapusta.
- W miseczce wymieszać dokładnie ocet winny, wodę, sól, cukier i Tabasco. Cebulę pokroić w cienkie plasterki, wrzucić do marynaty, przykryć folią spożywczą i wsadzić do lodówki na minimum 1 godzinę. Można do dnia następnego.
- KROK 2 Orzechy laskowe uprażyć na suchej patelni lub na blasze w piekarniku. Jeszcze gorące wysypać na ściereczkę i pocierając w rękach usunąć łupinki. Te, które nie mają zamiaru się odlepić niech zostaną sobie...
- KROK 3 Zetrzeć ser pecorino.
- KROK 4 Wybrać orzechy z patelni i wrzucić bez łupinek do miski rozdrabniacza. Dodać pecorino i natkę i całość zmiksować dość drobno.
- KROK 5 Kapustę opłukać, osuszyć, przekroić wzdłuż na pół i pokroić w paseczki. Wrzucić do dużej salaterki. Do dużej miski wlać zimną wodę i wrzucić rukolę. Delikatnie umyć i odcedzić na sitku. Osuszyć na papierowym ręczniku i dołożyć do kapusty. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać i pokroić na cienkie plasterki. Ułożyć na sałatce i skropić sokiem z cytryny.
- KROK 6 Mieszanekę orzechową wrzucić do sałatki...
- KROK 7 ...dodać odsączoną cebulę - zachowując marynatę - i całość delikatnie wymieszać.
- KROK 8 Jabłka umyć, osuszyć i pokroić każde na 4 krążki grubości ok. 1 cm. Wyciąć gniazda nasienne.
- KROK 9 Ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem, posmarować odrobiną oliwy i posypać majerankiem.
- KROK 10 Na wierzchu ułożyć wycięte z plastrów kaszanki równe krążki - mniejsze nieco od jabłek. Skropić delikatnie oliwą i posypać pieprzem. Wsadzić blachę do piekarnika na górną półkę (10 cm od górnej grzałki) i piec 15 minut.
- KROK 11 W tym czasie rozłożyć sałatę na talerze. Wyjąć jabłka i odstawić na chwilę. Skropić sałatkę na każdym talerzu oliwą i odrobiną marynaty. Według uznania, choć oliwy polecam zdecydowanie więcej w porównaniu z marynatą. Obok ułożyć plasterki jabłek i podawać. Z chlebem lub fantastyczną bagietką.