

Sałatka owocowa z kaszą jaglaną i orzechami



ŁUCJA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Sałatka:

melon	1 szt.
banan	1 szt.
pomarańcza	1 szt.
orzechy włoskie	1/2 szkl.
suszona żółta	1 garść
truskawki	5 szt.
kiwi	2 szt.
sok z cytryny	1 łyżka

Sos miodowo- malinowy:

maliny świeże lub mrożone	150 g
miód	5 łyżek
sok z cytryny	2 łyżki
ocet winny czerwony	1 łyżeczka
kasza jaglana	2 ugotowana na sypko

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Maliny umieścić w rondelku z grubym dnem, skropić sokiem z cytryny. Podgrzewać na małym ogniu aż owoce puszczą sok. Zmiksować na gładko i odparowywać do uzyskania konsystencji syropu. Dodać ocet winny. Gdy sos będzie gęsty, przetrzeć go przez gęste sito, dodać miód i wymieszać do uzyskania jednolitej masy.

Melona przekroić na wysokości $\frac{3}{4}$ owocu, wydrążyć część miąższu.

Banany obrać, pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny. Kiwi obrać, pokroić w kostkę, truskawki umyć i pokroić na cztery. Pomarańczę obrać, usunąć błony i podzielić na części.

Wszystkie składniki sałatki połączyć. Połączyć sosem malinowym i delikatnie wymieszać. Sałatkę nałożyć do melona.

Opcjonalnie potrzebne będą:

1 jabłko

truskawki

2 kiwi

kilka borówek amerykańskich

Jabłko i kiwi ozdobnie powycinać. Część owoców ponakładać na patyczki do szaszłyków. Talerz udekorować pozostałymi owocami.