

Lekka sałatka z fenkuła z mątwą



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na sałatkę dla 2 osób

mątwą	300 g
fenkuł	1 szt
cebula czerwona	1 szt
koperek	2 łyżki
rukola	2 garście
sól	

Pieprz kolorowy Prymat w młynku

sok z cytryny	1 łyżka
masło	1 łyżka
oliwa	1 łyżka

Składniki na sos

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotowanie sosu:
Papryczkę chili drobno siekamy (można dodać mniej niż ½ sztuki), czosnek przeciskamy przez praskę. 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 cienkie 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!