

Sałatka z kaszą jaglaną, świeżym szpinakiem i pieczonym indykiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza jaglana	200 g
filet z indyka	1 szt
świeży szpinak	300 g
pomidory koktajlowe truskawkowe	
pestki dyni/słonecznika	
Tymianek suszony Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
masło 82%	2 łyżki
olej z pestek dyni	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Filet indyka umyć, odciąć włókna, wysmarować oliwą z oliwek, tymiankiem, solą i pieprzem i zawinąć w folię aluminiową. Piec w nagrzanym do 190 stopni piekarniku przez około 30 minut (w zależności jak gruby jest filet).
2. Kaszę opłukać kilkakrotnie w zimnej wodzie. Do rondelka z grubym dnem nalać 400 ml wody, a następnie wsypać kaszę, dodając 2 łyżki masła i sól morską. Od momentu zagotowania zmniejszyć ogień i trzymać pod przykryciem około 15 minut, często mieszając, by nie przywarła do dna. Kasza będzie gotowa, gdy wchłonie cały płyn.
3. W międzyczasie zblanszować liście młodego szpinaku, pomidory pokroić na połówki, a pestki słonecznika przesmażyć na suchej patelni.
4. Ugotowaną kaszę przełożyć do miski i przemieszać delikatnie z pokrojonym na plastry upieczonym indykiem, liśćmi szpinaku i pomidorami. Wierzch posypać pestkami oraz skropić oliwą dyniową.