

Doradca Smaku IX: Wegetariański smalec z suszoną śliwką, odc. 32



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Na smalec:

czosnek	2 ząbki
cebula	1 sztuka
morele suszone	30 gramów
śliwki suszone	30 gramów
oliwa	80 mililitrów
sezam	30 gramów
słonecznik ziarna	30 gramów
pestki dyni	30 gramów
siemię lniane	20 gramów
ciecierzyca ugotowana	400 gramów
bulion warzywny	100 mililitrów
jabłko prażone Smak	2 łyżki
chleb wieloziarnisty	kilka kromek
ogórki konserwowe Smak	2 sztuki
Cebulka smażona Prymat	15 gramów
pomidory suszone Smak	30 gramów

Do dekoracji:

szczypiorek

Do smaku:

Liść lubczyku suszony Prymat

Papryka wędzona słodka mielona Prymat

Sól morską jodowaną Prymat w młynku

Pieprz czarny Prymat w młynku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek drobno siekamy, cebulę kroimy w kostkę. Suszone morele, śliwki i suszone pomidor kroimy w cienkie paski. Na patelni rozgrzewamy 50 ml oliwy z oliwek, podsmażamy czosnek i cebulę, mieszając. Dodajemy suszone morele, śliwki oraz pomidory. Doprawiamy solą morską, czarnym pieprzem i lubczykiem. Po chwili dodajemy prażone jabłko i mieszamy.

Na drugiej patelni prażymy sezam, pestki dyni, słonecznika i siemię lniane. Ciecierzycę wsypujemy do naczynia, dodajemy 30 ml oliwy, wlewamy bulion warzywny, całość blendujemy do uzyskania gładkiej masy.

Masę z ciecierzycy przekładamy do miski, dodajemy podsmażone składniki z patelni, 3/4 prażonych pestek dyni, słonecznika, sezamu i siemienia lnianego. Doprawiamy do smaku solą morską, pieprzem czarnym i wędzoną papryką, dokładnie mieszamy.

Kromki chleba kroimy na pół, nakładamy smalec wegetariański, posypujemy pozostałymi pestkami słonecznika, dyni, sezamem i siemieniem lnianym. Ogórki kroimy w plastry. Na wierzch każdej kromki kładziemy po dwa plastry ogórka. Danie posypujemy cebulką smażoną i posiekanym szczypiorkiem.