

Sałatka z roszponką i zielonym orkiszem

45—60 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Na sałatkę

100 g	Zielony orkisz
2 szt	Szalotka
3 łyżki	Oliwa z oliwek
1 garść	Roszponka
1 szt	Marchewka
1 szt	Topinambur
1 szt	Por
1 łyżeczka	Rozmaryn cięty

Na dressing

2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżka	Ocet jabłkowy
1 łyżeczka	Musztarda Dijon
1 łyżeczka	Miód
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 młynek	Pieprz Czarny ziarnisty

Przygotowanie

1. Ugotuj zielony orkisz zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie odlej pozostałą wodę i włóż ugotowany zielony orkisz do dużej miski, aby ostygł. Marchewkę i topinambur obierz i pokrój w cienkie plasterki lub kostkę.
2. Umyj por i pokrój w drobne krążki. Skrop warzywa oliwą i dopraw solą, pieprzem i estragonem. Teraz rozłóż marchewkę i topinambur na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 200° aż warzywa staną się miękkie.
3. Dodawaj pora do ostatnich 5 minut pieczenia. W międzyczasie można przygotować sos. Aby to zrobić, po prostu dobrze wymieszaj wszystkie składniki w filiżance.
4. Teraz podsmaż pokrojoną szalotkę na 2 łyżkach oleju w małym rondlu na średnim ogniu.
5. Następnie w dużej misce wymieszaj zielony orkisz z warzywami z piekarnika, szalotką i sałatą. Wymieszać z dressingiem i dodaj sól i pieprz.

WSKAZÓWKA: Możesz do sałatki dodać swoje ulubione orzechy.