

SAŁATKA Z BOBEM NA TOSTACH

4 Porcje | Czas przygotowania 60 min

SKŁADNIKI

500 g / bobu

1 pęczek / koperku

3 ząbki / czosnku

2 sztuki / pomidora malinowego

4 sztuki / rzodkiewki

1 sztuka / papryczki chilli

2 sztuki / dymki

130 g / sera feta

4 sztuki / pomidora koktajlowego

Sól, pieprz

DRESSING

4 łyżki / oliwy z oliwek

2 łyżki / octu z czerwonego wina

1 łyżeczka / balsamico

1 łyżeczka / miodu

1 łyżeczka / soku z cytryny

SPOSÓB PRYZYRZĄDZANIA

Pęczek kopru myjemy, odkładamy kilka gałązek do tostów. Ząbki czosnku miażdżymy. Bób myjemy i gotujemy na parze z koprem i czosnkiem ok. 25 min. Delikatnie solimy bób. Jeżeli nie mamy możliwości gotowania na parze, bób gotujemy w osolonej wodzie razem z koprem i czosnkiem ok. 15 min. Po ugotowaniu studzimy bób. Jeżeli bób jest młody, nie musimy go obierać. Ja jednak lubię poświęcić dodatkowe 30 min. i go obrać.

LISTA ZAKUPÓW

Bób

Pęczek koperku

2 pomidory malinowe

Rzodkiewki

Papryczka chilli

Czosnek

Dymka

Ser feta

Pomidory koktajlowe

Cytryna

Ocet z czerwonego wina

Obrany i wystudzony bób przekładamy do miski. Pomidory malinowe sparzamy i obieramy ze skórki. Kroimy w grubą kostkę. Papryczkę chilli pozbawiamy nasion i kroimy w drobną kostkę. Rzodkiewki myjemy i kroimy w półtalarki. Dymkę myjemy i całą siekamy. Wszystkie składniki łączymy w misce z bobem. Delikatnie solimy. Dodajemy pokruszony ser feta. Mieszamy.

Przygotowujemy dressing. Łączymy oliwę z oliwek z octem z czerwonego wina, balsamico, miodem i sokiem z cytryny. Dressing dodajemy do warzyw. Całość doprawiamy pieprzem i ewentualnie solą. Mieszamy.

Na patelnię grillową wrzucamy kromki chleba wieloziarnistego i grillujemy z obu stron na złoto.

Sałatkę podajemy na grillowanym chlebie, na wierzch dodajemy świeży koperek i pomidory koktajlowe.