

# SAŁATKA Z GRILLOWANYM KALAFIOMEM

2 Porcje | Czas przygotowania 15 min

## SKŁADNIKI

50 g / roszponki

3 różyczki / kalafiora

½ sztuki / czerwonej cebuli

8 sztuk / pomidorków koktajlowych

50 g / sera Lazur Błękitnego

1 łyżka / oliwy z oliwek

Sól, pieprz

## DRESSING

2 łyżki / jogurtu naturalnego

2 łyżki / majonezu

2 sztuki / pomidorków kiszonych

2 sztuki / pomidorów suszonych

5 sztuk / zielonych oliwek

1 ząbek / czosnku

1 łyżeczka / miodu

1 łyżeczka / oliwy z oliwek

1 łyżeczka / soku z cytryny

Sól, pieprz

## LISTA ZAKUPÓW

Roszonka

Kalafior

Pomidory koktajlowe

Czerwona cebula

Ser Lazur błękitny

Kiszone pomidory

Suszone pomidory

Zielone oliwki

Czosnek

Jogurt naturalny

Majonez

Cytryna

Miód

## SPOSÓB PRYZRZĄDZANIA

Kalafiora myjemy i odcinamy trzy różyczki, które następnie dzielimy na mniejsze. Kalafiora przekładamy do miski i skrapiamy oliwą, a następnie doprawiamy solą i pieprzem. Rozgrzewamy patelnię grillową i grillujemy kalafiora aż do miękkości, ok. 7 minut.

W czasie, gdy kalafior się grilluje przygotowujemy resztę składników. Pomidorki koktajlowe myjemy i kroimy na ćwiartki. Cebulę czerwoną obieramy i kroimy w półtalarki. Roszponkę myjemy i przekładamy do miski. Dodajemy pomidorki koktajlowe i czerwoną cebulę do roszponki. Ser Lazur dzielimy na mniejsze kawałki. Dodajemy do pozostałych warzyw.

Dressing będziemy blendować więc składników nie musimy kroić na bardzo małe kawałki. Kiszone pomidorki obieramy ze skórki. Przepis na kiszane pomidorki znajdziesz tutaj. Suszone pomidory, czosnek i zielone oliwki kroimy na mniejsze kawałki. W naczyniu w którym będziemy blendować dressing łączymy: dwie łyżki jogurtu naturalnego, dwie łyżki majonezu, łyżeczkę miodu, soku z cytryny i oliwy z oliwek, pomidory, czosnek i oliwki. Całość doprawiamy solą i pieprzem, a następnie blendujemy.

Grillowanego kalafiora przekładamy do warzyw, a następnie dodajemy dressing. Całość mieszamy.