

Šošovicový šalát so zeleninou a syrom cottage



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 150 g syra cottage
- 2 lyžice červenej šošovice
- 1 stonku stonkového zeleru
- 1/2 menšej cuketky
- 1 rajčina
- lyžica olivového oleja
- rímska rasca
- soľ
- čierne korenie
- hrst čerstvého koriandra

postup prípravy

Šošovicu namočte do vody a nechajte aspoň hodinu namáčať. Strukoviny všeobecne sa doporučuje namáčať pred varením, vodu potom vyliat' a variť v novej. Zbavia sa tak veľkej časti purínových látok a budú menej nafukovať.

Šošovicu varte na miernom ohni približne 10 minút alebo do zmäknutia vo vode so štipkou rímskej rasce.

Medzitým si pripravte zeleninu. Rajčinu narežeme na hornej strane do kríža a sparíme horúcou vodou. Po chvíli z vody vyberieme a olúpeme. Všetku zeleninu nakrájame na drobné kocky a orestujeme na kvapke oleja. Najskôr dáme do panvice cuketu, potom zeler a na koniec rajčinu. Zelenina by nemala byť úplne mäkká, iba tak akurát na zahryznutie. Pred tým, ako ju zložíme z ohňa, osolíme a okoreníme.

Na záver vlašnú šošovicu a zeleninu vložíme do misky, dobre premiešame a pridáme nasekaný koriander. Môžeme pridať ešte štipku rozdrtenej rímskej rasce.

Podávame spoločne so syrom cottage a kvapkou čerstvého olivového oleja.

TIP: Pokiaľ nemáte radi orientálnu kuchyňu, skúste k dochuteniu použiť lyžicu octu balsamico a bazalku.