

Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzycy bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy, ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.



Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:

- puszkę ciecierzycy,

- puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),
- 4 białe łodygi pora,
- pęczek pietruszki,
- pęczek świeżej bazylii,
- 100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,
- 2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).

Na sos potrzebujesz:

- sól, pieprz
- 1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),
- 4 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu bez dodatku cukru

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!