Mikroliście z papają i szparagami

Barbara Strużyna

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

- mikroliście groszku czepnego - 1 garść
- mikroliście słonecznika - 1 garść
- mikroliście jarmużu - 1 garść
- sałata lodowa, liście - 3 szt.
- pomidorki koktajlowe - 5 szt.
- papaja - 1/2 szt.
- szparagi - 1 pęk
- oliwa lub olej do gotowania i smażenia - 2 łyżka
- sól himalajska z eko ziołami - do smaku

Sos (opcjonalnie): -

- oliwa - 2 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- ocet balsamiczny - kilka kropel
- miód - 1 łyżeczka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Myjemy szparagi, odcinamy twarde końce (przy zginaniu szparaga łamie się on w odpowiednim miejscu). Rozkładamy szparagi na papierze do pieczenia. Polewamy olejem i posypujemy solą z ziołami (możemy lekko przemieszać).
Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni Celsjusza przez 10 min.

KROK 2: Myjemy warzywa i papaję. Rwiemy liście sałaty lodowej na części. Mikroliście przycinamy przy ziemi i płuczemy, Pomidorki koktajlowe przekrajamy na pół. Papaję przecinamy na pół, łyżką wyciągamy pestki, Obieramy ze skórki i kroimy na kawałki. Wszystko układamy w misce i na wierzch wykładamy upieczone szparagi, polewamy sosem z pieczenia.
Dodatkowo możemy polać sosem (wszystkie składniki sosu umieszczamy w słoiczku, zakręcamy, potrząsamy - gotowe) i posypać jadalnymi kwiatkami - bratkami.

Smacznego!