




Miska zdrowia

 STOPKA

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 5 porcji

Składniki:

Salatka: -

ugotowana komosa ryżowa - 3/4 szklanka

pomidorki truskawkowe, koktajlowe - 280 g

ogórki - 230 g

oliwki kalamata - 130 g

czerwona papryka - 110 g

gruszka konferencja - 1 szt.

sok z cytryny - 1 łyżka

mięta świeża - - garść

natka pietruszki - - trochę

koper - - trochę

Ogórki oscypkowe: -

ogórki - 430 g

mąka ryżowa - 45 g

jajo - 1 szt.

oscypek - 80 g

bułka tarta z panko - 55 g

mleko - 4 łyżka

olej do smażenia - 4 łyżka

Prażone nasiona: -

len - 2 łyżka

posiekane migdały - 2 łyżka

słonecznik - 2 łyżka

sezam - 2 łyżka

Sos: -

tahini - 4-5 łyżka

sok z cytryny - 2-3 łyżka

czosnek - 1 ząbek

ketchup - 3-5 łyżka

syrop z daktyli lub miód - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Porcja dla 4-5 osób.

Ogórki oscypkowe: Jajko roztrzepujemy z mąką, tartym oscypkiem i mlekiem (ew. szczyptą soli).

Ogórki kroimy w 1 cm plastry, obtaczamy w gęstym jajku, potem w bułce tartej z panko. Smażymy z obu stron na rumiano. Przekładamy na ręczniki papierowe.

Ziarna lekko prażymy i studzimy.

Składniki sosu mieszamy, syrop dodajemy na koniec, żeby nie przesłodzić.

Pomidorki kroimy na pół lub zostawiamy w całości, ogórki kroimy w średnią kostkę, oliwki wyjmujemy z zalewy, możemy przekroić lub nie.

Miętę, natkę i koper siekamy. Obraną gruszkę kroimy w ósemki i skrapiamy sokiem cytrynowym.

Wszystko przekładamy do dużej miski, polewamy sosem.