Sałatka z ciecierzycą i brokułami

Barbara Strużyna

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

65 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ciecierzyca bio - 100 g
- brokuł bio - 1 szt.
- pomidorki koktajlowe - 6 szt.
- jajka bio - 4 szt.
- jogurt grecki gęsty - 5 łyżka
- ser typu feta - 100 g
- migdały cięte bio - garść
- chia nasiona szałwii hiszpańskiej - 1 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek

Dodatkowe info:

Czas przyrządzenia potrawy nie obejmuje namaczania ciecierzycy. Ze względu na to, że trochę to trwa zalecam ugotowanie większej ilości ciecierzycy i użycie tej części która jest potrzebna do sałatki. Resztę można przechować w lodówce i wykorzystać np. do pasty z ciecierzycy i suszonych pomidorów (wszystko zmiksowane). Na jednym palniku będziemy mieli dwie pieczenie :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzyce płuczemy zostawiamy na noc do namoczenia. Po ok. 10 godzinach namaczania gotujemy w dwóch szklankach wody do miękkości (ok. godziny) pod koniec gdy już ciecierzyca jest miękka solimy, gotujemy 5 min i odcedzamy. Studzimy.

KROK 2: Jajka gotujemy na twardo (ok 8 min). Brokuł płuczemy dzielimy na różyczki i krótko gotujemy (ok 7 min). Możemy zahartować przelewając go zimną wodą. Migdały cięte prażymy na patelni, ale uważamy aby ich nie przypalić, ja prażę na bardzo małym ogniu, czekamy aż wystygną.

KROK 3: W misce układamy ciecierzycę, jajka.

KROK 4: Na to układamy różyczki brokuła i pomidorki przekrojone na pół lub pomidory pokrojone na cząstki. Możemy wcześniej wg uznania pomidory sparzyć wrzątkiem i ściągnąć skórkę. Posypujemy nasionami chia.

KROK 5: Z jogurtu i sera i przeciśniętego przez praskę czosnku (lub startego na drobniutkiej tarce) robimy sos. Możemy go zblendować lub rozgnieść widelcem. Posypujemy migdałami. Odstawiamy do wychłodzenia