Sałatka z jarmużu, batata i cieciorki z sosem miętowo-kolendrowym

wegeweda

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

40 min

2 porcje

Składniki:

batat - 1 szt.
jarmuż - 200 g
ugotowana ciecierzyca - 1 szklanka
zioła prowansalskie - 1 łyżka
słodka papryka - 1 łyżeczka
sól -
oliwa -
Składniki na dressing: -
jogurt sojowy - 3 łyżka
sok z cytryny - 2 łyżka
oliwa - 1 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
syrop z agawy - 1 łyżeczka
świeża kolendra - 1 garść
świeża mięta - trochę
sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Batata obierz i pokrój na ćwiartki (wzdłuż). W misce wymieszaj oliwę, zioła prowansalskie, słodką paprykę i sól. Włóż bataty do miski i dłońmi dokładnie wymieszaj bataty w przyprawionej oliwie. Ułóż na blasze i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 30 minut.

KROK 2: Jarmuż umyj i sparz wrzątkiem, aby zmiękł i nabrał żywo zielonego koloru. Przełóż do miski wystudź.

KROK 3: W naczyniu blendera przygotuj sos. Wlej jogurt, oliwę, sok z cytryny, dodaj musztardę, miód, świeże zioła i sól. Zmiksuj na gładko.

KROK 4: Upieczonego batata ostudź i pokrój w kostkę. Przełóż do miski z jarmużem razem z ugotowaną ciecierzycą, polej dressingiem jogurtowym. Gotowe!