

Listový salát s trhaným vepřovým masem marinovanou řepou a modrým sýrem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si upečeme červenou řepu. Oloupeme jí, dle velikosti rozpůlíme nebo rozčtvrtíme, dáme na pečící papír na plech, pokapeme olivovým olejem (15 ml) a posypeme kořením (celý pepř 2 kuličky, celé nové koření 1 kulička, fenykl semínka 1/4 Čl, koriandr sušený 1/4 ČL), které jsme si předtím rozdrtili ve hmoždíři. Plech přikryjeme alobalem a pečeme v troubě při 150°C doměkka. Poté necháme vychladnout a krájíme na malé kousky. Trhané maso i se šťávou vyjmeme z varného sáčku na talíř a vložíme do mikrovlnné trouby. Talíř zakryjeme poklopem a ohříváme 6 minut při středním ohřevu (700 W). Po ohřátí maso roztrháme pomocí dvou vidliček. Do misky s kulatým dnem dáme med, (malinový) ocet a špetku soli. Metličkou šleháme tak dlouho než se suroviny spojí. Pak po malých dávkách zašleháváme olivový olej (20 ml), který nám zálivku zahustí na požadovanou konzistenci. Listy salátu smícháme s hotovou zálivkou a zlehka promícháme. Musíme dát pozor, abychom listy zbytečně nepolámali. Přendáme na talíř, přidáme červenou řepu, trhané maso a na kousky natrhaný modrý sýr, ořechy a bylinky.

Ingredience

- Červená řepa - 120 g
- Salát hlávkový - 150 g
- Jedlá sůl - 2 g
- Petrželová nať - 5 g
- Kopr - 5 g
- Nové koření celé 30 g - 0.5 g
- Olivový olej - 35 g
- Vlašské ořechy jádra - 30 g
- Ocet Balsamico - 12 g
- Jihočeská Niva 50 % 110 g - 100 g
- Fenykl celý 20 g - 0.5 g
- Koriandr celý 20 g - 2 g
- Oregano 10 g - 5 g
- Pepř černý celý 20 g - 0.5 g
- Rukola praná - 50 g
- Včelí med smíšený luční 250 g - 16 g
- Trhané vepřové 300 g - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

