MIX ZDROWIA Z ŁOSOSIEM I KOMOSĄ

czas przygotowania	liczba porcji	poziom trudności
20 MIN.	**2**	**ŁATWY**

SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE Łosoś wędzony na zimno DOBRA PARA
Quinoa i Czarnuszka – komosa
ciecierzyca gotowana – ¼ kubka
chilli w płatkach – 1 łyżeczka
kumin – ¼ łyżeczki
sumak – ¼ łyżeczki
oliwa z pierwszego tłoczenia – 1 łyżka
komosa ryżowa ugotowana – ¼ kubka
ogórek gruntowy – 1 sztuka
pomidorki koktajlowe kolorowe – 5-6 sztuk
szalotka – ¼ sztuki
kiełki – 2 łyżki
świeża mięta – kilka listków
świeża kolendra – kilka listków
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na początku wszystko sobie przygotujemy, a potem będziemy układać w naszej misce. Zaczynamy od osuszenia soczewicy – bardzo dokładnie odsączamy ją na sitku, tak żeby pozbyć się całej wody. W końcu nie robimy zupy.
2. Osuszoną soczewicę przesypujemy do miseczki i mieszamy ją z oliwą, płatkami chilli i kuminem.
3. Zabieramy się za ogórki, ale na szczęście ich nie obieramy. Wystarczy, że pokroimy je wzdłuż, na tak zwane ćwiartki.
4. Czeka nas więcej krojenia, bo to przepis skrojony na miarę Waszych potrzeb. Dlatego pokroimy teraz w paski pomidorki i szalotkę. Pomidorki w grubsze, a szalotkę w cieńsze.
5. Posiekane zioła uwalniają jeszcze więcej aromatu i smaku, dlatego nie zastanawiamy się dłużej i kroimy także listki mięty i kolendry. Czujecie ten zapach?
6. Porcję MOWI z quinoą kroimy na mniejsze kawałki. Ale jeśli nie chcecie, żeby nasz wędzony łosoś trafił pod nóż, zróbcie to przy pomocy dłoni. Wielkość i ilość kawałków dostosujcie do swoich preferencji, nam najczęściej wychodzi osiem.
7. W docelowej misce, która równie dobrze może być głębokim talerzem, układamy obok siebie ciecierzycę, komosę, ogórka, pomidory, szalotkę i kiełki. Niczego nie mieszamy, bo to nie sałatka – to mix zdrowia.
8. Ułożone składniki skrapiamy oliwą i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sumakiem.
9. Na środku tej kompozycji układamy kawałki MOWI i posypujemy ziołami. Bo wędzony łosoś w ziołach czuje się jak ryba w wodzie. Teraz to wszystko ma sens, a już zaraz będzie też miało zbawienny wpływ na Wasze zdrowie. Smacznego!

CZY WIESZ, ŻE WIEMY, CO TWÓJ OBIAD JADŁ NA OBIAD?