



SAŁATKA ORIENTALNA

Jerzy Marszałek
autor przepisu

Liczba porcji: 4

SKŁADNIKI

Marchew **80 g** • Rzodkiew daikon **80 g** • Ogórek **1 szt.**
Glony hijiki namoczone **10 g** • Pomarańcza lub grejpfrut w cząstkach **50 g**
Makaron shirataki - do smaku

MARYNATA DO MARCHWI

Pasta shiro (jasna) miso **1/2 łyżeczki** • Sake **20 ml** • Cukier biały **3 g**
Olej sezamowy **1 łyżka** • Kolendra cięta **2 g**

DRESSING

Ocet ryżowy **20 ml** • Cukier biały **10 g** • Olej sezamowy **10 ml**
Sezam prażony **1/2 łyżeczki** • Sok z tartego imbiru **10 ml**
Oliwa extra virgin **10 ml** • Papryczka chili - do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew zamarynuj w paście misoyaki (pasta shiro jasna miso, sake, cukier, olej sezamowy, kolendra). Ogórki i rzodkiew potnij obieraczką do warzyw w cienkie plastry, posól, ściśnij i wypłucz w zimnej wodzie. Marchew opłucz



**AKADEMIA
KULINARNA
FARUTEX**

z pasty misoyaki i potnij w plastry jak ogórki i rzodkiew.

Głony hijiki namocz w letniej wodzie do miękkości.

SPOSÓB PODANIA

Wszystkie składniki (ogórek, rzodkiew, marchew, glony, makaron shirataki, cząstki cytrusów) ułóż na talerzu tak, aby wszystkie kolory sałatki wymieszały się. Całość polej dressingiem i udekoruj kwiatami kolendry.