



SAŁATKA GADO-GADO Z JAJEM 6-MINUTOWYM



25-30 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



sałatka:

- 4 jaja Kotlina Natury w temp. pokojowej
- ½ kostki świeżego tofu
- 5 ziemniaków odmiany żółtej
- 1 marchew
- 4-5 liści włoskiej kapusty
- 4 małe młode cukinie
- 4 ogórki gruntowe
- 2 pomidory bawole serca
- 2 garście fasolki szparagowej
- garść nerkowców, uprażonych
- garść ulubionych kiełków
- garść liści kolendry
- garść liści pachnotki
- 1-2 cebule dymki
- 1 ząbek czosnku
- 2 cm kawałek imbiru
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól i cukier do smaku

marynata do ogórków:

- 5 łyżek sosu sojowego
- 3 łyżki sosu ostrygowego
- 3 łyżki cukru brązowego
- 4-5 łyżek mirin'u
- 1 łyżka płatków chilli
- 3 ząbki czosnku
- 4 cm kawałek imbiru

sos:

- 3 łyżki masła orzechowego
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka cukru brązowego
- 4 łyżki mirin'u lub soku z limonki

PRZYGOTOWANIE



1. Ogórki pokroić w plastry, natrzeć łyżeczką soli i zostawić na minimum godzinę, aby wypuściły soki. Oplukać, osuszyć i połączyć ze wszystkimi składnikami marynaty (czosnek i imbir bardzo drobno posiekać). Odstawić do lodówki na 30 minut. Marynata ma być intensywna w smaku, słodko-kwaśna.
2. Kapustę i fasolkę szparagową blanszować (bez przykrycia!) w osolonej i osłodzonej wodzie, liście kapusty ok. 3-6 minut, fasolkę ok. 3-4 minuty, aż będą miękkie. Po wyjęciu od razu przekładać do miski w lodem i zimną wodą.
3. Kapustę pozbawić grubego nerwu, zrolować i pokroić w plastry, a fasolkę przekroić na pół. Ziemniaki ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Marchew pokroić z wykorzystaniem obieraczki na cienkie podłużne plastry, a cukinie na cienkie plasterki. Pomidory pokroić w grubą kostkę.
4. Jaja włożyć delikatnie do wrzącej, osolonej wody, gotować przez dokładnie 6 minut, przełożyć do zimnej wody z lodem i obrać bardzo delikatnie ze skorupki.
5. Masło orzechowe, mleko kokosowe i cukier umieścić w rondelku i delikatnie podgrzać, aby składniki się połączyły. Po zdjęciu z ognia, dodać pozostałe składniki, doprawić do smaku.
6. Tofu pokroić w grubą kostkę, a ząbek czosnku i imbir drobno posiekać. Rozgrzać na patelni 2 łyżki oleju, wrzucić tofu i nie mieszając, smażyć na średnim ogniu, aż się dobrze zarumieni, dopiero wtedy przełożyć kawałki na drugą stronę, smażyć przez ok. 2 minuty, po czym dodać czosnek z imbirem, wszystko dokładnie wymieszać, a gdy przyprawy uwolnią swój aromat – dodać sos sojowy i smażyć do odparowania połowy płynu.
7. Nałożyć do miski wszystkie przygotowane warzywa, nałożyć ciepłe tofu, jaja, połączyć sosem oraz odrobiną marynaty z ogórków, posypać orzeszkami i świeżymi ziołami.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU,
ŚCIOŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

EGGSPERCI.PL