

Sałatka z jajkiem i popcornem (z kaszy gryczanej)



Składniki

2 łyżka - kaszy gryczanej
palonej
olej rzepakowy do
smażenia
garście rukoli
2 szt. - świeże jajka
2 łyżka - octu
8 szt. - dużych kaparów z
ogonkiem
8 szt. - chipsów
pomidorowych

Opis wykonania

Sałatka smaczna, zdrowa, kolorowa sałatka, z podanych składników 2 porcje można przygotować.

Popcorn z kaszy gryczanej W garnku rozgrzewamy olej w którym przygotujemy popcorn. Kaszę gryczaną (małymi porcjami) wsypujemy na sitko i wkładamy do gorącego oleju na kilka sekund (oleju musi być tyle, żeby cała kasza mogła się w nim zanurzyć). Kiedy kasza się upraży to przesypujemy ją na papierowy ręcznik, aby odsączyć z nadmiaru oleju. Jajka w koszulce: Jeden litr wody doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i dodajemy ocet (1 łyżka octu na 500ml wody). Jajko rozbijamy do miseczki, tak aby żółtko pozostało w całości. Łyżką mieszamy wodę tak, aby powstał nam wir, do którego energicznym ruchem wlewamy jajko. Jeśli wir będzie silny, jajko ładnie uformuje się samo, a jeśli nie to wystarczy łyżką delikatnie zgarnąć białko do środka, na żółtko. Jajko gotujemy około 3 minuty i wyjmujemy je łyżką cedzakową. Na talerzach układamy po jednej garści rukoli, skrapiamy ją delikatnie olejem rzepakowym, dookoła dodajemy kapary, chipsy pomidorowe, na środek układamy jajko w koszulce i całość posypujemy popcornem z kaszy gryczanej. Można doprawić pieprzem. Chipsy: z pomidorów usuwamy szypułki, kroimy w plastry, posypujemy czosnkiem, lubczykiem i cukrem pudrem, suszymy w piekarniku w 160 C.