

Sałatka z pomarańczy i kopru włoskiego

Składniki na 2 osoby

- 2 pomarańcze
- 1 duża lub 2 małe bulwy kopru włoskiego
- 2-3 łyżki orzeszków piniowych
- 2 łyżki rodzynek
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra vergine
- 1 łyżka octu jabłkowego
- sól do smaku



Przygotowanie

1. Jeżeli rodzynki są bardzo suche, namoczyć je przez ok. 15 minut w ciepłej wodzie.
2. Zrumienić orzeszki piniowe na suchej, rozgrzanej patelni.
3. Oczyszczyć bulwy kopru włoskiego, odciąć końcówki oraz zielone części. Usunąć również twardą, zewnętrzną warstwę. Kruchą część bulwy pokroić w piórka.
4. Jedną pomarańczę umyć, obrać ze skórki i pokroić w plasterki o grubości ok. 5 mm.
5. Z drugiej pomarańczy wycisnąć cały sok. Dodać ocet jabłkowy, oliwę i szczyptę soli do smaku. Całość dokładnie wymieszać.
6. Wszystkie składniki sałatki włożyć do miski, dobrze wymieszać, a następnie polać sosem z soku pomarańczowego i octu jabłkowego.



Czerwone pomarańcze z Sycylii, czyli skutki uboczne istnienia wulkanu