

SAŁATKA Z JARMUŻEM BULGUR & QUINOA



Składniki:

- opakowanie Monini RICE&MORE 90sek. Bulgur & quinoa
- 3 łyżki klasycznego kremu balsamicznego (glassy) Monini
- 2 łyżki oliwy extra vergine Classico Squeezable Monini
- 2 łyżki oliwy extra vergine GranFruttato Monini
- 200 g jarmużu
- 80 g orzechów włoskich
- 50 g sera parmigiano reggiano
- ½ cytryny (skórka i sok)
- sól, pieprz

Przygotowanie

Jarmuż porwij na mniejsze kawałki, pozbywając się przy tym twardych części liści. Ser zetrzyj na listki przy pomocy obieraczki. Zetrzyj skórkę z cytryny, wyciśnij do miseczki sok i wymieszaj go z kremem balsamicznym. Orzechy włoskie upraż na patelni na złotobrazowy kolor. Podduś jarmuż na patelni z oliwą Squeezable, a gdy zmięknie dodaj ziarna **RICE&MORE** i przesmaż jeszcze 2-3 minuty. Wlej dressing, dodaj pokruszone orzechy, dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp listkami sera i startą skórką z cytryny, dopraw oliwą GranFruttato.

Smacznego!



THE BEST OIL & MUCH MORE!

więcej na www.monini.pl i na [f /monini.polska](https://www.facebook.com/monini.polska)