

Bolivinės balandos salotos su antiena, avinžirniais ir dumplainiais



Gaminimas

Išvirkite bolivines balandas

- Bolivinės balandos sėklas kelis kartus perplaukite vandeniu, kitaip gali būti karstelėjusios.
- Puode užvirkinkite 3-4 kartus didesnį kiekį vandens (aš naudoju 500ml vandens).
- Suberkite bolivinę balandą, žiupsnį druskos.
- Sumažinkite ugnį ir virkite apie 15-20 minučių, kol suminkštės ir taps beveik skaidrios
- Nupilkite likusį vandenį ir uždengtame puode palikite dar apie 10 minučių.
- Atvėsinkite.
- Atvėsusias išmaišykite šakute („išpurenkite“).
- Atidėkite į šalį.

Paruoškite padažą

- Į nedidelį dubenėlį supilkite alyvuogių aliejų ir baltojo vyno actą.
- Išmaišykite.
- Nutarkuokite citrinos žievelę, išspauskite sultis ir supilkite į dubenėlį.
- Įberkite druskos, česnako granulių, supilkite skystą medų ir viską dar kartą gerai išmaišykite.
- Petražoles susmulkinkite ir suberkite į tą patį dubenėlį su kitais ingredientais.
- Dar kartą gerai išmaišykite ir atidėkite į šalį.

Paruoškite salotas

- Antienos filė iškepkite pagal gamintojo instrukcijas ir atvėsinkite.
- Vyšninius pomidorus nuplaukite, nusauskite ir išdėliokite ant kepimo skardos.
- Pomidorus apšlakstykite pora šaukštų alyvuogių aliejaus ir apibarstykite žiupsneliu druskos.
- Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros ir kepkite pomidorus apie 15-20 minučių.
- Jei norite, kartais galite pamaišyti.
- Pomidorai turi suminkštėti, bet vis dar neprarasti savo formos.
- Iškepusius pomidorus ištraukite iš orkaitės ir atidėkite į šalį.

- Riešutus šiek tiek apkepinkite keptuvėje, kol gražiai apskrus ir atidėkite į šalį.

- Špinatų lapelius ir sultenes švariai nuplaukite ir sudėkite į didelį dubenį.
- Antienos filė supjaustykite nedideliais gabalėliais ir išdėliokite ant salotų.
- Ten pat suberkite bolivinės balandos sėklas, avinžirnius, alyvuoges, anakardžius, dumplinius perpjautus per pusę ir viską labai gerai išmaišykite.
- Pomidorus ir fetos sūrį, supjaustytą nedideliais kubeliais, taip pat suberkite šalia visų ingredientų.
- Apšlakstykite paruoštu padažu, apibarstykite kanapių sėklomis ir dar kartą viską išmaišykite.
- Patiekite į lėkštes ir valgykite.

Atgal į receptų sąrašą

INGREDIENTAI

600 g	Kitchen me antienos filė su prieskoniais
300 g	garuose ruoštų avinžirnių
130 g	bolivinės balandos
250 g	vyšninių pomidorų
100 g	fetos sūrio
100 g	juodųjų alyvuogių
100 g	špinatų
80 g	sultenių
80 g	anakardžių
50 g	dumplinių (arba pagal norus)
2 v.š.	kanapių sėklų
	Padažui:
60 g	alyvuogių aliejaus
115 g	balto vyno acto (naudočiau mažiau)
20 g	petražolių
4-5 arb.š	medaus

½ arb.š.	česnako granulių
½ arb.š.	druskos
1	citrinos žievelės
1/2	citrinos sulčių

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/kitchen-me/receptai/antiena/bolivines-balandos-salotos-su-antiena-avinzirniais-ir-dumplainiais.htm?tpl=pdf