

Полба в ПОТРЯСАЮЩЕМ соусе с кедровыми орешками



Что нужно:

- дробленая полба - 2 стакана;
- руккола - 1 небольшой пучок;
- шпинат - 1/2 пучка;
- помидорки черри - 1 веточка;
- кедровые орешки - 50 г (можно взять и 100);
- оливковое масло - 1 ст. л.
- мёд - 2,5 ст. л.;
- сок лимона - 1 ст. л.;
- яблочный уксус - 1 ст. л.;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 0 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Замачиваем полбу в холодной воде на 20 минут. Затем хорошенько промываем и варим в подсоленной воде 30 минут.
3. Обжариваем кедровые орешки на оливковом масле 1 минуту.
4. Добавляем сок лимона, перемешиваем.
5. Вливаем яблочный уксус, перемешиваем.
6. Добавляем нарезанные пополам помидоры черри, солим, перемешиваем.
7. Вливаем мёд, перемешиваем и обжариваем на среднем огне 2 минуты.
8. Добавляем мелко порубленную зелень, перемешиваем, выключаем огонь, но с плиты не обираем. Пока варится полба, пусть наш соус остаётся на плите.
9. Когда полба сварилась, добавляем наш соус, солим, перчим и тщательно перемешиваем, выключаем огонь. Можно дать настояться на плите минут 20-30. Приятного аппетита, наши дорогие!