

Tökmagolajos hajdinasaláta



Hozzávalók:

3 dl (kb. 20 dkg) étkezési hajdina, 2 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál só, 5,5 dl víz, 2-2 evőkanál tökmagolaj és sötét szójaszószt, 2 piros húsú kápiapaprika, 1 csokor petrezselyem, 10 dkg madársaláta

1. A hajdinát átválogatjuk, megmossuk és az olajon 1-2 percig kevergetve pirítjuk, pontosabban csak jól megforrósítjuk. Megsózzuk, az időközben fölforralt vízzel fölöntjük. Kevergetve fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon kb. 15 percig pároljuk. Ezután - ha a vizet szinte teljesen magába szívta - megkeverjük, a tűzről lehúzzuk, a fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, a hajdinát így, lefödve hagyjuk kihűlni.
2. A tökmagolajjal és a szójaszósszal összekeverjük, a félcentis kockákra vágott kápiapaprikát és a durvára aprított petrezselymet hozzáadjuk.
3. Minden tányérra madársalátát halmozunk, a fűszeres hajdinát rakanalazzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 188 kcal