
274. "Sałatka w szklankach na Dzień Kobiet" / "Salad in glasses for Women's Day"

Po tłustym czwartku szykujemy się do kolejnego święta. Na Dzień Kobiet proponujemy bardzo smaczną, zdrową i efektowną, bo serwowaną w szklankach sałatkę, z której przygotowaniem poradzi sobie każdy facet. Wystarczy kilka składników, z których kluczową rolę odgrywa melasa z karobu od [Bakra](#). Dzięki [Translab](#) przepis i odcinek oczywiście występują również w angielskiej wersji.

After the last Thursday of carnival, we're preparing for another holiday. We're offering you a very tasty and healthy salad which also looks beautiful, as it's served in glasses. Every guy will master the recipe. All you need are a few ingredients and carob molasses is the key one [Bakra](#). Thanks to [Translab](#) the recipe and the episode have English versions too.

Czas / Time: 30 min.

Ilość / Amount: 2 szklanki / glasses

Składniki - sałatka / Ingredients -salad:

- 4 liście kapusty pekińskiej / 4 Chinese cabbage leaves
- Skórka otarta z 1 limonki / Zest from 1 lime
- 1 marchewka / carrot
- 1 ogórek / cucumber
- 8 śliwek kalifornijskich / California prunes
- 2 serca karczochów z oliwy / artichokes in olive oil
- 1 garść ziaren słonecznika / 1 handful sunflower seeds
- 2 łyżki kaparów / 2 tablespoons capers
- 4 gałązki zielonej kolendry / sprigs of green coriander
- 1 łyżka sosu sojowego tamari / 1 tablespoon tamari soy sauce

Składniki - sos / Sauce ingredients:

- 2 łyżki melasy z karobu / 2 tablespoons carob molasses
- Sok z 1 limonki / Juice from 1 lime
- 1 łyżeczka octu jabłkowego / 1 teaspoons apple cider vinegar
- 1 łyżka musztardy / 1 tablespoon mustard
- 1 łyżka oliwy truflowej / 1 tablespoons truffle oil
- Pieprz czarny mielony do smaku / Ground black pepper to taste
- Sól do smaku / Salt to taste

Sposób przygotowania / Instructions:

Ziarna słonecznika prażymy na suchej patelni. Pod koniec, gdy się przyrumienią polewamy je sosem sojowym, szybko mieszamy i gdy sos odparuje, zdejmujemy je z patelni. Odstawiamy na bok do wystygnięcia. Marchewkę obieramy i za pomocą obieraczki ścinamy paski, które zwijamy i wrzucamy na dno szklanek. To samo robimy z ogórkiem, którego nie musimy obierać ze skórki. Z

liści kapusty pekińskiej odcinamy twarde białe części, resztę kroimy i wrzucamy do szklanek. Kolejne warstwy to pokrojone serca karczochów, posiekana kolendra oraz kapary i pokrojone śliwki. Po wierzchu posypujemy utartą na tarce o drobnych oczkach skórką z umytej limonki, którą następnie rolujemy, aby ją zmiękczyć. Limonkę kroimy na pół, wyciskamy z niej sok do słoika, do którego dodajemy resztę składników sosu. Słoik zamykamy i dobrze nim potrząsamy aby wszystkie składniki się wymieszały. Sałatki polewamy sosem, posypujemy prażonymi ziarnami słonecznika i możemy zacząć świętować Dzień Kobiet. Smacznego, na zdrowie i nie zapomnijcie o goździkach!

Roast the sunflower seeds on a dry pan. Near the end, when they brown, pour soy sauce over them, stir them quickly and take them out of the pan, after the sauce evaporates. Let them cool. Peel the carrot and then make strips of it with the peeler. Roll them and put them on the bottom of the glasses. Cut the hard, white parts of Chinese cabbage off. Chop the rest and put it into the glasses. The next layers are chopped artichokes, chopped coriander, capers and chopped prunes. Sprinkle zest of a washed lime on top. Then, roll the lime to soften it. Cut the it in halves, juice it into a jar and add the other sauce ingredients to the juice. Screw the lid on the jar and shake it well, so that all the ingredients blend. Pour the sauce over the salads, sprinkle them with roasted sunflower seeds and you can celebrate Women's Day. Enjoy it! It's good for you! And don't forget the carnations!