

# Sałata z wędzonym łososiem, granatem i awokado

**DLA:** paleo, 10 zasad Ajwen

**CZAS:** 20 min

## SKŁADNIKI

- 80 - 100 g łososa wędzonego
- kilka liści salaty lodowej 3-4 szt.
- jeden mniejszy pomidor, lub pół dużego
- granat (użyjemy nasion z ¼ części)
- ¼ papryki
- 2 - 3 rzodkiewki
- ½ awokado
- ¼ szklanki sosu vinaigrette

## OPIS PRZYGOTOWANIA

- łososa rozdrobnić rękami na małe kawałki, albo pokroić nożem
- sałatę poszarpać/porwać rękami
- pomidor umyć i pokroić jak kto umie/lubi
- paprykę pokroić w kostkę
- awokado przekroić na pół i łyżeczką wydłubywać z jednej połówki małe kawałeczki
- rzodkiewki umyć i pokroić w plasterki
- granat przeciąć na pół, każdą część znowu na pół i palcami wydłubywać pestki, rozchylając skórę i błony, żeby się łatwiej do pestek dostać (one odchodzą jak kukurydza, nawet podobne są :p)
- wszystkie składniki położyć na talerz - można po kolei i ładnie rozkładać, albo wszystko wrzucić do miski i zamieszać :)
- na koniec polać sosem



# Sałata z boczniakami

**DLA:** paleo, 10 zasad Ajwen, AIP

**CZAS:** 15 min

## SKŁADNIKI

(2 porcje)

- 250 g boczniaków - czyli jedna tacka
- ¼ pora (tej bielszej części)
- pół główki czosnku
- 4 liście sałaty dekoracyjnej
- 1 garść rukoli
- 1 garść roszponki
- 4 rzodkiewki
- 5 pomidorków koktajlowych
- 8 szt. czarnych oliwek
- 3 łyżki masła klarowanego lub oleju kokosowego
- sól, pieprz

## UWAGI

- przy AiP nie dodajemy pomidorów i pieprzu

## OPIS PRZYGOTOWANIA

- por przekroić wzdłuż na pół
- wypłukać każdy liść pod bieżącą wodą, żeby piasku nie było
- pokroić w paseczki
- czosnek obrać i pokroić, jak kto umie
- boczniki pokroić na połówki, lub, jak są duże na ćwiartki
- na dużej patelni rozgrzać masło
- wrzucamy pokrojone grzyby
- smażymy 2 minuty
- mieszamy
- smażymy 2 minuty
- dorzucamy por
- mieszamy
- przykrywamy pokrywką
- zmniejszamy gaz na mały płomień
- dusimy 5 minut
- na talerze kładziemy sałatę
- na sałatę pokrojone pomidorki koktajlowe i oliwki
- przekładamy boczniki z porem na wierzch sałaty

