



Sałatka kalafiorowa z fetą i migdałami

8 października 2012

Lubię kalafiora. Ugotowanego, podanego z bułką przesmażoną na maśle. Lub na zimno, w postaci sałatki, z ogórkiem, czosnkiem i ugotowanym ziemniakiem, doskonałej do mięsa z grilla. W niniejszym wydaniu, w połączeniu z uprażonymi płatkami migdałów, prosty kalafior nabiera elegancji, z dodatkiem fety staje się równocześnie odrobinę śródziemnomorski. Sałatka jest sycąca, doskonale nadaje się więc na samodzielny, kobiecy posiłek lub do podania w drugoplanowej roli jako dodatek do mięsa.

Składniki:

- 1 mały kalafior około 800 g
 - 1 opakowanie sera feta 250 g
 - 75 g płatków migdałowych
 - 1 opakowanie jogurtu greckiego lub tureckiego, około 220 g
 - pół pęczka koperku
 - sól, pieprz
1. Kalafiora oczyszczamy z liści i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie przez około 13 minut, pod przykryciem, na średnim ogniu.
 2. Ugotowanego kalafiora odcedzamy z wody i pozostawiamy na sicie lub w durszlaku do odsączenia. Po ostygnięciu dzielimy kalafiora na małe różyczki.
 3. Na suchą patelnię wrzucamy płatki migdałów i prażymy je do uzyskania złotego koloru.
 4. Fetę kroimy w kostkę, koperek płuczemy i siekamy.
 5. Ostudzone składniki przekładamy do miski i mieszamy. Zalewamy je jogurtem, doprawiamy solą i pieprzem. Sałatka powinna się jeszcze "przegryźć" w lodówce przez około 1 godzinę.