

Mezei salÁjta pirÁ-tott szarvassonkÁjval Á@s fenyÁ'maggal

SzerzÁ: Kapallo G. Gyula
 2009. Ájprilis 17.
 UtolsÁ frissÁ-tÁ@s 2009. májjus 05.

- 10 dkg szarvas- vagy pÁjirmai sonka
- 10 dkg ruccola salÁjta
- 10 dkg spenÁt vagy sÁska
- 10 dkg zsenge pitypanglevÁ
- 10 dkg fenyÁ'mag Á@s/vagy szeletelt mandula
- 1 ek Átolaj
- 3 ek balzsamecet
- 2 ek vilÁjgos szÁjjaszÁsz
- 1 ek virÁjgmÁzMegbÁ-zhatÁ, - gyomÁ-rtÁtÁ Á@s má±trÁjgyÁjtÁ - mentes helyen gyÁ±tsÁ¼nk zsenge pitypangleveleket

lehetÁ leg olyan tÁvekrÁ, amelyek mág nem virÁjgoznak. A pitypangleveleket a ruccolÁjval Á@s a spenÁt-, illetve sÁskalevelekkel egyÁ¼tt Ájtassuk 3-5 percig hideg vÁ-zben, majd az Á-gy kapott mezei egyveleget konyharuhÁjn, vagy salÁjta-centrifugÁjban szÁjrá-tsuk le amennyire csak tudjuk. Ezalatt a magvakat szÁjraz serpenyÁ'ben pirÁ-tsuk meg enyhÁn, vigyÁzva, hogyÁ az edÁny nehogy hirtelenÁ tÁlhevÁ¼ljÁn.

A pirÁ-tott magvakat tegyÁ¼k fÁlre, majd a serpenyÁ'ben forrÁsÁ-tsuk fel az olajat, Á@s pirÁ-tsuk meg benne a millimÁterny vastagsÁjgÁra szelt sonkadarabok mindkÁt oldalÁjt. Ha ezzel is megvagyunk, a sonkÁjt is vegyÁ¼k ki a serpenyÁ'bÁl, majd a visszamaradt pÁjrsanyagokat oldjuk fel a balzsamecettel. Az Á-gy kapott quasi vinegrett alapot a tÁ±zrÁ'l levÁve szÁjjaszÁsszal Á@s mág dÁsÁ-tsuk.Á VÁgÁ¼l a leszÁjrá-tott salÁjtaleveleket helyezzÁ¼k el fÁszek alakban a tÁjny ÁntÁzzÁ¼k meg egy -egy evÁ'kanÁjnyi vinegrettel, helyezzÁ¼k rá a sonkaszeleteket, Á@s az egÁszet szÁrjuk meg nÁn pirÁ-tott fenyÁ'maggal.Á BorÁjnlÁ:Á Á Egy kÁnnyÁ±, jÁ ivÁisÁ, mág is elbÁ±vÁlÁ'en jÁtÁkos villÁjnyi portugisert ajÁ a Dolium PincÁbÁl. Mondjuk 2007-bÁl...