

Lekki obiad



Autor: **konhambos**
Przepisów: **347** Ocena: **6650**

3-4 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- ZIEMNIAKI:
- 8 (młodych) ziemniaków
- 1 gałązka rozmarynu, tymianku i szalwii
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól
- SAŁATKA:
- po 1 z 3 różnych melonów
- 1 l soku pomarańczowego lub wielowitaminowego
- 2 łyżki cukru
- 1 pęczek mięty
- 1 łyżka miodu
- SOS PARMEZANOWY:
- 1 l śmietany
- 1 mleka
- 2 szalotki
- szczypta gałki muszkatołowej
- 100 g startego parmezanu

Sposób przygotowania:

1 Ziemniaki:

Ziemniaki umyć, z młodych usunąć skórkę, inne po prostu obrać. Włożyć do garnka wraz z solą, oliwą z oliwek, ziołami i zmiądzonym ząbkiem czosnku. Zalać tylko taką ilością wody, aby były ledwo zakryte. Gotować pod przykryciem.

Sałatka

Pokroić miąższ melonów na kawałki wielkości kęsa i wymieszać z odrobiną płynnego miodu. Karmelizować cukier w garnku, dodać sok pomarańczowy i gotując zredukować ilość o połowę. Ostudzić sos i zalać nim salatkę, dodać pokrojone listki mięty.



2 Sos parmezanowy

Obrac szalotki i pokroic w drobna kostke. Podgrzac smietane z mlekiem i dodac szalotki. Gotowac na malym ogniu przez 5 minut. Wymieszac ze startym parmezanem i doprawic gałka muszkatołowa, sola i pieprzem.



3 Ziemniaki podac z sosem, salatka melonowa i ewentualnie z dowolna szynka.



Twoje notatki do przepisu: