

Recept:

Salát s attiéké

Ingredience pro 4 osoby:

- 300 g sušeného attiéké
- 2 rajčata
- 1 svazek pažitky
- 1 svazek petrželky
- 1/2 svazku máty
- 200 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 citron
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžíce octa
- Hrubá mořská sůl a divoký pepř

Příprava:

1. Do hrnce dejte 300 g sušeného attiéké. Přidejte 240 ml vlažné vody a opatrně zamíchejte. Voda se musí zcela vsáknout. Přikryjte pokličkou a nechte 5 – 8 minut odstát. Attiéké získá svůj původní objem. Ohřívejte 5 minut na velmi mírném ohni či v páře a pomocí vidličky zabraňte slepení zrn.
2. Nasekejte bylinky najemno (pažitka, petrželka, máta). A smíchejte je v míse s kousky tuňáka a attiéké s nakrájenými rajčaty. Nechte vychladit.
3. Smíchejte citrónovou šťávu, ocet, olej, sůl a pepř a připravte zálivku. Těsně před podáváním přidejte zálivku k salátu. Podle chuti můžete doplnit několika listy hlávkového salátu.