

Kõrvitsasalat kana ja õunaga

Bulguri ja õuna-sinepikastmega | 4 inimesele | Umbes 45 minutit

Salat

700 g puhastatud kõrvitsat
200 g kuiva bulgurit
500 g kondita ja nahata kanakintsuliha, tervete tükkidena
2 keskmist hapukat õuna
150 g fetat
60 g Kreeka pähkleid
25 g kõrvitsaseemneid
80 g rukolat või beebispinatit
15 g siledalehelist peterselli
5 g münti
3 sl oliiviõli: 1½ sl kõrvitsale ja 1½ sl kanale
1 tl suitsupaprikat
½ tl jahvatatud vürtsköömneid
Soola ja musta pipart

Õuna-sinepikaste

4 sl oliiviõli
2 sl õunaäädikat
1 sl Dijoni sinepit
2 tl mett
2 sl vett
Soola ja musta pipart

VALMISTAMINE

1. Rösti kõrvits. Kuumuta ahi 200 °C-ni, ülemise ja alumise kuumutusega. Lõika kõrvits umbes 1,5 cm paksusteks viiludeks. Sega 1½ sl oliiviõli, vürtsköömnete, soola ja pipraga. Laota küpsetuspaberiga plaadile ühe kihina ning küpseta umbes 25-30 minutit, kuni kõrvits on pehme ja servadest pruunistunud. Pööra vahepeal ümber; aeg sõltub sordist ja viilude paksusest.

Võid kõrvitsa ka grillida: grilli maitsestatud viile keskmisel kuumusel umbes 5-7 minutit kummaltki poolt, kuni need on pehmed ja pruunistunud.

2. Keeda bulgur. Keeda bulgur pakendi juhise järgi soolaga maitsestatud vees. Lase leigeks jahtuda ning sega kahvliga kohevaks.

3. Grilli kana tervete tükkidena. Maitsesta kanakintsuliha 1½ sl oliiviõli, suitsupaprika, soola ja pipraga. Grilli tervete tükkidena mõlemalt poolt küpseks. Kõige paksemas osas peab sisetemperatuur jõudma 74 °C-ni. Tõsta grillilt ja lase vähemalt 5 minutit puhata.

4. Rösti pähklid ja seemned. Rösti Kreeka pähkleid ja kõrvitsaseemneid kuival pannil kergelt kuldseks. Haki pähklid jämedalt.

5. Sega kaste. Vispelda oliiviõli, õunaäädikas, Dijoni sinep, mesi ja vesi ühtlaseks. Maitsesta soola ja musta pipraga.

6. Valmista värsked lisandid. Vahetult enne serveerimist lõika õunad õhukesteks viiludeks ning haki petersell ja münt jämedalt. Jäta mõned ürdilehed kaunistuseks.

7. Pane salat kokku. Sega leige bulgur poole kastmega. Lisa rukola või spinat, kõrvits, õun ja ürdid. Lõika puhanud kana vahetult enne serveerimist ristikiudu ribadeks ja tõsta salatile. Murenda peale feta, puista pähklid ja seemned ning nirista ülejäänud kastmega. Viimistle ürdilehtedega.

HELENI NIPP

Lase bulguri enne roheliste lehtede lisamist leigeks jahtuda, et lehed püsiksid värsked. Õun ja ürdid lisa ning kana lõika alles vahetult enne serveerimist.