Sałatka z topinamburem

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **chińska, arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

3 porcje

Składniki:

- kapusta pekińska - 150-200 g
- topinambur - 200 g
- pomarańcza - 1 szt.
- sok z pomarańczy - 2 łyżka
- sezam - 1 łyżka
- olej do dań z woka - 1 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżka
- sos sojowy tamari - 1-2 łyżeczka
- posiekany szczypiorek - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Topinambur (nazywany też gruszką ziemną, słonecznikiem bulwiastym lub karczochem jerozolimskim) nie jest niestety najpopularniejszym warzywem w polskiej kuchni, ale bez wątpienia warto włączyć go do swojej diety ze względu na jego walory zdrowotne i smakowe. Jesień i zima to doskonały czas na spożywanie rozmaitych dań z topinamburem.
Topinambur zawiera wiele witamin (A, B6, C, E, K, PP, a także szereg tych z grupy B) oraz minerałów (cynk, magnez, fosfor, potas, sód oraz wapń). Dzięki dużej zawartości inuliny, zalecany jest diabetykom, w celu obniżenia poziomu glukozy we krwi.
Topinambur obniża cholesterol i reguluje ciśnienie, reguluje pracę układu pokarmowego, może zapobiec chorobom jelita grubego, oczyszcza organizm, wspomaga odchudzanie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę pekińską posiekać w cienkie paseczki, przełożyć do miski.

KROK 2: Sezam uprażyć na suchej patelni.

KROK 3: Topinambur oczyścić (wyszorować szczoteczką lub cienko obrać) i pokroić w słupki (0,5x2 cm). Na patelni rozgrzać olej do dań z woka (jeżeli nie macie takiego oleju, to można użyć innego oleju do smażenia i oprószyć topinambur odrobiną chilli) i wrzucić pokrojony topinambur, smażyć 2 minuty.

KROK 4: Do topinamburu dodać sos sojowy i wymieszać.

KROK 5: Pomarańczę obrać z białych błonek, podzielić na małe kawałki i dodać do miski z kapustą pekińską.

KROK 6: Do miski dodać usmażony topinambur.

KROK 7: Sałatkę wymieszać, doprawić olejem sezamowym, sosem sojowym i sokiem z pomarańczy. Wymieszać i posypać uprażonym sezamem i posiekanym szczypiorkiem.

KROK 8: Podawać samodzielnie jako przekąskę lub dodatek do innych dań. Sałatka jest pyszna i zdrowa.