

Jaglanka z ogórkiem cytrynowym, prażonym słonecznikiem i sezamem

Składniki:

- 70g płatków jaglanych błyskawicznych
- 20g sezamu
- 20g ziaren słonecznika
- 1 mały świeży ogórek
- sok z 1/2 cytryny

Wykonanie:

Płatki jaglane ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Sezam i słonecznik przesyp na suchą i zimną patelnię, a następnie praż na wolnym ogniu do zrumienienia. Ogórka przekrój wzdłuż na cztery części, potem na grubą kostkę. Przetóż ogórka do miseczki i polej sokiem z połowy cytryny.

Gorące płatki jaglane umieść w miseczce, posyp uprażonym sezamem i ziarnami słonecznika oraz cząstkami ogórka. Dodaj ponownie uprażony sezam i słonecznik aby przykleił się do ogórka. Pokrojonego uprzednio ogórka można od razu obtoczyć w sezamie i uprażyć tylko słonecznik.