Sałatka z Bakłażanem

My mamy dla Ciebie przepis, który zrewolucjonizuje Twoje podejście do gotowania Dzięki wolnowarowi, przygotowanie tej sałatki jest nie tylko proste, ale też niezwykle smaczne i zdrowe.

Czas na High: 0-

Czas na Low: 5H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 15

Składniki

- -8 łyżek oliwy z oliwek
- - 6 łyżek soku z granatów
- - 2 łyżki miodu niezbyt gęstego
- - 2 łyżeczki nasion kolendry
- - ¼ łyżeczki ziaren czarnego pieprzu, mielonego
- - 3 średnie około 750 g bakłażany
- - 1½ małej czerwonej cebuli, cała pokrojona w cienkie plasterki
- - ½ małego pęczka kolendry, liście drobno posiekane
- - 75 g pestek granatu
- - 50 g fety, drobno pokruszonej

Wykonanie:

Rozgrzej wolnowar na LOW.
Wymieszaj olej, sok z granatów, miód, nasiona kolendry i czarny pieprz.
Pokrój bakłażany w plastry o grubości 1 cm i, pracując szybko, posmaruj obie strony każdego plastra oleistym dressingiem, a następnie ułóż w wolnowarze razem z pokrojoną w plastry cebulą.
Naprzemiennie układaj warstwy bakłażana i cebuli, równomiernie, ale ciasno upychając bakłażany, aż do wykorzystania wszystkich plastrów.
Skrop wierzch pozostałym dressingiem, a następnie przykryj czystą ściereczką przed dodaniem pokrywki.
Gotuj przez 5 godzin, aż bakłażany będą bardzo miękkie.
Wyjmij bakłażany na półmisek i pozostaw do ostygnięcia na 15-20 minut.
Połowę cebuli pokrój w drobną kostkę i rozsyp na bakłażanach wraz z kolendrą i pestkami granatu. Dopraw solą, a następnie delikatnie wrzuć wszystko do warzyw.
W innej misce wymieszaj pozostałą cebulę, kolendrę i pestki granatu z pokruszoną fetą.
Rozsyp mieszankę fety na bakłażanach i podawaj.