Bakłażanowa sałatka

Łatwy wegetariański przepis z wolnowaru, pełen letnich smaków-idealny, gdy jesteś zajęty, po prostu wstaw go rano i będzie gotowy na kolację.

Czas na High: 0-

Ilość porcji: 3-5

Czas na Low: 6-8H

Czas przygotowania: 20

Składniki

• 4 łyżki oliwy z oliwek
• 1 czerwona cebula, pokrojona w plasterki
• 2 ząbki czosnku, rozgniecione
• 500 g bakłażanów
• 300 g dojrzałych pomidorów, pokrojonych w ćwiartki
• 1 mała główka kopru włoskiego, pokrojona w plasterki
• 50 g suszonych pomidorów
• 1 łyżeczka nasion kolendry
• Dressing
• mały pęczek pietruszki, grubo posiekany
• mały pęczek bazylii, grubo posiekany
• mały pęczek szczypiorku, grubo posiekany
• 2 łyżki oliwy z oliwek
• sok z 1 cytryny
• 2 łyżki kaparów
• 100 g sera feta
• 50 g prażonych migdałów w płatkach
• chrupkie pieczywo
•



Wykonanie:

Do wolnowaru wlać połowę oliwy z oliwek, a na wierzchu położyć cebulę i rozgnieciony czosnek. Bakłażany pokroić wzdłuż na plastry o grubości 1 cm i posmarować pozostałą oliwą z oliwek. Włożyć je do wolnowaru na wierzchu cebuli i ułożyć pomidory, plasterki kopru włoskiego i suszone pomidory wokół bakłażanów. Posypać nasionami kolendry, a następnie doprawić wszystko solą i pieprzem.
Gotować na Low przez 6-8 godzin lub do momentu, gdy bakłażany będą miękkie. Po ugotowaniu włóż wszystkie składniki dressingu do miksera kuchennego i zmiksuj na gładką masę.
Ugotowane warzywa przełożyć na talerz za pomocą łyżki cedzakowej i skropić dressingiem ziołowym. Na wierzchu ułożyć pokruszony ser feta, płatki migdałów i podawać z chrupiącym pieczywem.