

# (odc.41) egzotyczna sałatka owocowa

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.41)

trudność: **trudne**

## Składniki syropu

2 łyżki wazowe cukru

1 łyżka wazowa wody

kawałek [trawy cytrynowej](#) 🛒

[laska wanilii](#) 🛒

garść lodu

## Owoce

1 karambola

kilka kiwi

1 limonka

garść miechunek

1 marakuja

garść liczi

1 mango

1 cyfomandra

1 ananas

πέczek kolendry

## Przygotowanie syropu

Do rondla wsypać cukier, wlać wodę. Rozgnieść kawałek trawy cytrynowej, dorzucić do rondla. Laskę wanilii rozciąć nożem wzdłuż i przeciągnąć ostrzem przez środek, żeby wydobyć ziarenka. Wrzucić je do rondla i dodać także laskę. Doprowadzić do wrzenia. Gdy powstanie przezroczysty syrop, wyłączyć gaz i wrzucić garść lodu, aby płyn szybko wystygł. Dopiero wtedy można połączyć nim owoce.

## Przygotować sałatkę

Do miski wrzucić karambolę w plasterkach. Zetrzeć skórkę z limonek i wrzucić do miski, a sokiem skropić owoce. Dodać pokrojone kiwi. Obrać i dodać miechunki. Z marakui usunąć pestki łyżeczką, miąższ dodać do sałatki, ze skórki wycisnąć sok na owoce. Mango postawić na cieńszym końcu. Przesuwając nożem jak najbliżej pestki, odkroić z obu stron grube plastry. Z miąższu przy pestce wycisnąć sok na owoce w misce. Połówki mango przeciąć na sześć części, wsunąć nóż pod skórkę i odciąć. Częstki owocu pokroić na dość duże kawałki i wrzucić do miski. Odkroić skórę z ananasa, owoc przeciąć przez środek na ćwiartki. Odkroić włóknistą część w środku, plastry posiekać na cząstki i dorzucić do miski. Obrać liczi, wycisnąć z nich pesteczki i wrzucić do miski. Z cyfomandry zdjąć skórkę i pokroić na ćwiartki, wrzucić do miski. Gdy syrop przestygł, wyjąć trawę cytrynową, pozostawić laskę wanilii. Wlać syrop do owoców, wymieszać. Wziąć kilka liczi w skórcie. Naciąć je nożem i nacisnąć, aby odsłonić miąższ. Ułożyć je na wierzchu dla ozdoby. Pęczek kolendry zanurzyć na chwilę w sałatce, otrzepać z nadmiaru syropu. Posypać cukrem pudrem, żeby dokładnie ją pokrył. Strzepnąć nadmiar cukru, włożyć na godzinę do piekarnika rozgrzanego do 80°C stopni albo umieścić w ciepłym, przewiewnym miejscu. Wyjąć, gdy kolendra będzie chrupka.

Tuż przed podaniem nałożyć na porcje sałatki nieco jogurt i posypać pokruszoną kolendrą.

© Jamie Oliver