

Lekka sałatka z komosą, winogronami, miętą i ciecierzycą



Składniki

1 szklanka - Komosa
ryżowa Ugotowana
400 g - Ciecierzycza
ugotowana
1,5 łyżeczka - Cynamon
200 g - Rzodkiewka
1 szt. - Cebula
0,5 szt. - Papryczka chilli
100 g - Mięta
150 g - Czerwone
winogrono
1,5 szklanka - Suszona
żurawina
0,5 szklanka - Prażone
migdały grubo posiekane
1 szt. - Cytryna
1 szt. - Starta skórka z
cytryny
3 łyżka - Oliwa
1 szt. - Sól
1 szt. - pieprz

Opis wykonania

Lekka sałatka idealna na drugie śniadanie

Przygotowanie sosu: sok z 1 cytryny, skórkę z cytryny, 2 łyżki oliwy wymieszaj ze sobą i dopraw solą oraz pieprzem.

Ciecierzycę odsączoną wymieszaj z 1 łyżką oliwy i cynamonem, następnie obsmaż ją na patelni ciągle mieszając tak aby powstała chrupka powłoka ok 7 minut. Odstaw do ostygnięcia. W misce wymieszaj kaszę, rzodkiewkę pokrojoną w cienkie krążki, posiekaną w kostkę cebulę, posiekaną chilli i mięte, żurawinę, migdały i ciecierzycę. Wszystko połącz z sosem i dodaj winogrona przecięte na pół.