

Sałatka z kaszą i suszonymi pomidorami



Składniki

100 g - kasza jęczmienna
6 szt. - suszone pomidory
rucola
2 łyżka - siemię lniane
3 łyżka - oliwa z
suszonych pomidorów
1 łyżka - ocet z
czerwonego wina

Opis wykonania

Świetna sałatka jako dodatek do ciepłych kanapek lub burgera. Kasza jęczmienna sprawia, że to bardzo sycące i zdrowe danie!

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia. Siemię lniane podpraż na suchej patelni. Do miski z kaszą dodaj rukolę (możesz ją też trochę porwać na mniejsze kawałki), pokrojone suszone pomidory, siemię lniane. Skrop oliwą i octem z czerwonego wina. Dobrze wymieszaj.