

Sałatka z prażonej kaszy gryczanej



Składniki

1 szklanka - Kasza
gryczana prażona
1 szt. - Czerwona papryka
Natka pietruszki
1 szt. - Cebula czerwona
100 g - Suszona żurawina
2 szt. - Ogórek kiszony
1 szt. - Marchewka
Sól, pieprz do smaku
1/2 szt. - Cytryna
5 łyżka - Oliwa

Opis wykonania

Bardzo szybka sałatka z prażonej kukurydzy. Bomba witaminowa, idealna na lunch lub dodatek do mięsa lub jajka sadzonego.

Zagotuj litr wody, do wrzątku dodaj kaszę i gotuj pod przykryciem około 10 minut. Zdejmij pokrywkę i gotuj jeszcze kilka minut aż płyn się wchłonie. Przełóż kaszę na sito i ostudź. Pokrój paprykę, marchewkę, ogórki i cebulę w drobną kostkę i połącz z kaszą, dodaj żurawinę, i drobno posiekaną natkę pietruszki. Dodaj oliwę, wyciśnij cytrynę, dopraw do smaku solą, pieprzem.