

Sałatka z kaszą gryczaną na ostro



Składniki

100 g - kasza gryczana

60 g - ogórek konserwowy

40 g - papryka

konserwowa

60 g - suszone pomidory

w zalewie

1/4 łyżka - papryczka chili

40 g - cebula czerwona

Opis wykonania

Chcesz zjeść szybki, pikantny i zdrowy posiłek? Spróbuj pikantnej sałatki, w której główną rolę gra... kasza gryczana!

Gotujemy kaszę gryczaną w proporcji 1:2 (kasza:woda). ok 15 minut na wolnym ogniu. W czasie, gdy kasza się gotuje kroje ogórki, paprykę, cebulę, suszone pomidory w zalewie oraz siekam cebulę i odrobinę papryczki chili. Kaszę odcedzam, mieszam ze składnikami i przekładam na talerz. Danie polewam odrobiną zalewy z pomidorów. Smacznego