

Sałatka z kaszą krakowską i bobem



Składniki

3 woreczki kaszy
krakowskiej
200 g bobu
1 puszka kukurydzy
½ czerwonej papryki
½ zielonej papryki
1 czerwona cebula
½ pęczka natki pietruszki
Kilka gałązek koperku
1-2 ząbki czosnku
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Lekka propozycja na kolację.

Kolorowa sałatka wygląda niezwykle apetycznie i skusi nawet największego niejadka. Doskonale sprawdzi się również jako dodatek do grillowanych ryb i drobiu.

Opis przygotowania:

Kaszę ugotuj w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu.

Bób również gotuj do miękkości, w osolonej wodzie.

Papryki umyj i pokrój w drobną kostkę. Kukurydzę odsącz z zalewy.

Cebulę pokrój w cienkie półtalarki. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Natkę i koperek umyj, osusz i również posiekaj.

Jogurt wymieszaj z czosnkiem, natką i koperkiem.

Kaszę odsącz i ostudź. Bób ostudź i obierz.

Do miski przełóż wszystkie składniki, a następnie zalej je jogurtowym sosem i dokładnie wymieszaj.

TIP

Krakowska kasza to kasza gryczana nieprażona. Inna nazwa to kasza gryczana biała.

Aby skrócić czas gotowania bobu wykorzystaj mrożony. Młode nasiona mają jadalną łupinkę i nie trzeba jej obierać.

Cebula będzie delikatniejsza jeśli skropisz ją oliwą lub olejem.