

Sałatka z kaszy gryczanej z jajkiem



Składniki

100 g - kasza biała
gryczana
1 szczypta - sól, pieprz
1/2 szt. - brokuł
1/2 szklanka - groszek
1/2 szt. - papryka
czerwona
2 szt. - jajka ugotowane
80 g - pomidorki
koktajlowe
2 łyżka - oliwa

Opis wykonania

Pyszne i zdrowe sałatki są idealne na lunch do pracy lub szkoły.

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuł podziel na mniejsze różyczki i wrzuć na osolony wrzątek. Gotuj 2-3 minuty. Odcedź i przepłucz wrzątkiem. Groszek wrzuć do gotującej się wody i gotuj parę minut. Kaszę przełóż do miski. Dodaj pokrojone pomidory oraz paprykę. Wrzuć groszek i brokuła. Wlej oliwę i sok z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Sałatkę podawaj z jajkiem.