

Sałatka z kaszą pęczak alla tabbouleh



Składniki

150 g - kasza pęczak
2 szt. - papryka żółta i
pomarańczowa
2 szt. - pomidory
1 szt. - ogórek świeży
2 garść - czarne oliwki
1 szt. - czerwona cebula
1 szt. - świeża natka
pietruszki
0,5 szt. - świeża mięta
1 szt. - limonka
2 łyżka - oliwa z oliwek
sól, pieprz

Opis wykonania

Orzeźwiająca sałatka z kaszą pęczak alla tabbouleh

Kaszę pęczak gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Zazwyczaj jest to w proporcji 2 do 1. Czyli 300 ml wody na 150 g kaszy. W trakcie gotowania kaszy (ok. 30 min.) kroimy nasze warzywa. Paprykę, pomidory i ogórek ze skórą (porządnie umyty) kroimy w kostkę. Siekamy cebulę. Oliwki drylowane kroimy na pół. Natkę pietruszki i mięte również siekamy. Ugotowaną i wystudzoną kaszę mieszamy z pokrojonymi warzywami i ziołami. Obok przygotowujemy sos z oliwy z oliwek, soku z limonki, soli i pieprzu. Powinien być aromatyczny i kwaśny, dlatego użyjcie soku z całej limonki, jednej lub dwóch łyżek oliwy, szczypty soli i pieprzu. Dressing mieszamy ze składnikami sałatki. Aby była nawet bardziej aromatyczna i orzeźwiająca wstawcie ją na 30 min do lodówki.