



SAŁATKA Z KASZY ORKISZOWEJ

1 porcja = 324 kcal, b = 10 g, t = 15 g, w = 35 g, bł. = 2 g

Do wykonania sałatki będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 1 szklanka kaszy orkiszowej
- 1 duży ogórek zielony
- 1 cebula
- 3 pomidory
- 2 łyżki ziaren słonecznika
- 3 orzechy włoskie
- 2 łyżki natki pietruszki
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól morska
- pieprz naturalny

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- ugotuj kaszę orkiszową
- ogórek pokrój w paski
- pomidory pokrój w kostkę
- ziarna słonecznika i posiekane orzechy podpraż na patelni
- wszystko razem wymieszaj
- całość polej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny
- dopraw do smaku i wymieszaj

