

Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową

data aktualizacji: 2021.07.07 autor: Redakcja



Składniki:

0,5 szkl. kaszy jaglanej,

250 g ugotowanej, zielonej fasolki szparagowej,

6-8 szt. pomidorów suszonych w oleju,

0,5 opakowania greckiego sera feta,

Garść posiekanej mięty,

Garść posiekanego szczypiorku,

4 łyżki prażonych pestek dyni,

Pieprz, sól, oliwa lub olej ze słoika z suszonymi pomidorami.

Przygotowanie:

Aby kasza nie była gorzka warto kupić kaszę lepszej jakości w sklepie ekologicznym.

Ja zawsze prażę ją chwilę w garnuszku, bez dodatku oleju. Trwa to kilka minut, do czasu aż ziarenka się rozgrzeją. Należy pilnować, by kasza się nie przypaliła.

Następnie zalewam kaszę lekko osoloną wodą i gotuję ją pod przykryciem około 10-12 minut. Tak przygotowana kasza jest sypka i świetnie nadaje się do sałatki.

W drugim garnuszku gotuje fasolkę szparagową (pamiętajmy o obcięciu obu końców fasolki). 9 minut w zupełności jej wystarczy. Warzywa półtwarde zachowują więcej witamin i lepiej smakują.

Gdy kasza i fasolka się gotuje kroimy suszone pomidory oraz fetę. Siekamy szczypiorek i miętę.

Na koniec mieszamy wszystkie składniki i sałatka jest gotowa. Nie wymaga właściwie dodatku soli z uwagi na fetę.

Smacznego!

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/38978-salatka-z-kasza-jaglana-i-fasolka-szparagowa>