

SALATA Z KASZĄ JAGLANĄ

Zapewne zapytacie ze zdziwieniem, co to jest kasza jaglana?

Notatka:

Kasza jaglana to najstarszy gatunek kaszy, pochodzi z prosa. Dostarcza energii i wartości odżywczych. Można ją traktować jako zamiennik ziemniaków, makaronu i ryżu. Jest zdrowa i bardzo łatwa w przygotowaniu.

Więcej na temat jej właściwości i stosowania przeczytacie na:

<https://zywienie.abczdrowie.pl/odkryj-zalety-kaszy-jaglonej>



Tekst i zdjęcie: <https://kulinarni.tvn.pl/przepisy/przepis-salatka-z-kaszy-jaglonej,2365.html>

Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej,
- kilka pomidorków koktajlowych,
- 1/2 ogórka,
- 200 g ugotowanej kaszy jaglanej,
- 2-3 ząbek czosnku,
- sok z 1 cytryny, sól, pieprz,
- 2 łyżki oleju słonecznikowego.

Sposób wykonania:

Sałatę umyj, osusz. Porwij na kawałki, wyłóż do salaterki. Dodaj połówki pomidorków, pokrojony w kostkę ogórek. Zmieszaj dobrze składniki. Przygotuj sos z rozgniecionego czosnku, soku z cytryny, oleju, dodaj sól i pieprz. Dobrze wymieszaj i polej obficie sałatkę.

Smacznego! Proszę pochwalić się własnym wykonaniem tej sałatki.

Bogusława Strzyż