

Kasza gryczana z fetą i orzechami włoskimi

Autor: **izek**Przepisów: **208** Ocena: **5147**

3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- Kasza gryczana 2 torebki
- Ser feta 130 gram
- Pomidor 1 szt.
- Orzechy włoskie 8 szt.
- Kukurydza konserwowa 3 łyżki
- Cebula 1 szt.
- Ogórki korniszony 4 szt.
- Sól
- Pieprz czarny mielony

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gryczaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstawiamy ją do ostygnięcia.
- 2 Cebulę obieramy i siekamy w drobną kostkę. Wrzucamy ją na rozgrzaną patelnię, lekko solimy i podsmażamy na rumiano. Przekładamy ją do dużej miski.
- 3 Orzechy włoskie łuskamy i zalewamy je gorącą wodą, aby się sparzyły. Obieramy je ze skórki, aby nie były gorzkie. Dzielimy orzechy na małe kawałki i wrzucamy do miski z cebulą.
- 4 Pomidora dokładnie myjemy i kroimy w średniej wielkości kostkę. Ogórki korniszony również kroimy w kostkę. Oba warzywa przekładamy do miski z pozostałymi składnikami.
- 5 Do miski z warzywami i orzechami wsypujemy ugotowaną kaszę gryczaną i kukurydzę. Doprawiamy lekko solą oraz pieprzem. Całość dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy ser feta i znowu lekko mieszamy.
- 6 Do sałatki można zrobić sos, do którego dodajemy 130 gram jogurtu naturalnego, pół łyżeczki przyprawy curry, szczyptę soli oraz pieprzu czarnego mielonego. Wszystko dokładnie mieszamy i polewamy tym sałatkę.

Twoje notatki do przepisu: