

Sałatka z bakłażanem, kaszą i granatem



Autor: **Kardamonovy**
Przepisów: **420** Ocena: **7877**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 1 bakłażan
- pół kostki chudego białego sera
- pół czerwonej cebuli
- 1/3 szklanki kaszy jęczmiennej perłowej
- 4 łyżki ziaren granatu
- 2 gałązki natki pietruszki
- 1 łyżka uprażonych ziaren sezamu
- pół łyżeczki siemienia lnianego
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 łyżka soku z grejpfruta
- sól
- pieprz
- olej rzepakowy

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę płuczemy na sicie, gotujemy al dente (u mnie to trwało jakieś 5 minut), odcedzamy. Bakłażana myjemy i kroimy w 1 cm plasterki, grillujemy z obu stron na niewielkiej ilości oleju. Oliwę, ocet i sok z grejpfruta wlewamy do słoiczka, dodajemy sól i pieprz, energicznie mieszamy. Na talerz wykładamy plasterki bakłażana, posypujemy go kaszą, pokruszonym białym serem, pokrojoną w drobną kostkę cebulą, ziarnami granatu, poszatowaną natką, sezamem i siemieniem lnianym, polewamy sosem.

Twoje notatki do przepisu: