

# Sałatka z kaszą gryczaną i brokułem



Autor: **AnalizaSmaku**  
Przepisów: **63** Ocena: **451**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- pół szklanki suchej, niepalonej kaszy gryczanej
- szklanka wody
- półtorej szklanki mrożonego zielonego groszku
- około 250 g brokuła (połowa główki)
- marchewka
- garść pestek dyni
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek

## Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gotujemy z odrobiną soli i studzimy. Brokuła dzielimy na mniejsze różyczki. Łodyżek nie wyrzucamy, tylko kroimy w mniejsze kawałki (plasterki lub paseczki). Różyczki blanszujemy (gotujemy przez około 3-4 minuty i od razu wrzucamy do zimnej wody). Groszek zagotowujemy i odcedzamy. Marchewkę kroimy w talarki. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy. Następnie wrzucamy marchewkę i pokrojone łodyżki brokuła. Dodajemy sól i pieprz oraz pestki dyni. Smażymy przez około 5 minut często mieszając. Lekko studzimy.
- 2 Do miski wrzucamy kaszę, brokuła, groszek oraz marchewkę z łodyżkami i pestkami. Wszystko mieszamy. Dodajemy sól i pieprz do smaku oraz 2 łyżki oliwy. Podajemy od razu lub przekładamy do pudełek i zabieramy do pracy.

## Twoje notatki do przepisu: