



Sałatka z awokado na kaszy bulgur

Autor: najlepszewkuchni.pl

Jest to zdrowa, pożywna i smaczna kasza, która jest bardzo prosta w przygotowaniu i świetnie komponuję się z awokado. Sałatka nabiera wyrazistego smaku i może zastąpić nam obiad podczas dłuższego pobytu w pracy czy w podróży.

Przygotowanie

Krok 1

Kaszę wrzucamy do wrzącej wody według następujących proporcji: 0,5 szklanki gruboziarnistej kaszy – 1 szklanka wody lub 0,5 szklanki drobnoziarnistej kaszy – 2/3 szklanki wody.

Krok 2

Gruboziarnisty bulgur gotujemy ok. 6–8 minut, a drobnoziarnisty zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy na 20 minut, aż wchłonie cały płyn. Podczas gotowania nie mieszamy kaszy! Wodę lekko solimy.

Krok 3

Podczas, gdy kasza się gotuje przekrawamy na pół awokado i kroimy w plastry. Ogórki razem ze skórą także kroimy w plastry, a pomidory na części. W miskach układamy sałatę, dodajemy pokrojonego pomidora oraz ogórka.

Krok 4

Po ugotowaniu/parzeniu kaszy odsączamy ewentualny nadmiar wody, układamy ją do miseczek. Na koniec dodajemy pokrojone awokado.

Wskazówki

Przed gotowaniem bulgur płuczemy zimną wodą. Można również podsuszyć ziarna kaszy na rozgrzanej patelni – unikniemy w ten sposób sklejenia się ziarenek.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 0,5 szklanki kaszy bulgur
- 1 awokado
- 2 pomidory
- 1 świeży ogórek
- 1/3 opakowania sałaty