



Wiosenna sałatka z kaszą gryczaną i szpinakiem doprawiona świeżą pietruszką

Autor: najlepszewkuchni.pl

Kasza gryczana jest świetnym źródłem dobrze przyswajalnego białka. Sałatka na bazie kaszy gryczanej da uczucie sytości, a dodatek świeżej natki pietruszki pomoże zadbać o nasz wzrok i cerę.

Przygotowanie

Krok 1

Przygotowanie wiosennej sałatki zaczynamy od zagotowania wody. Do wrzącej, osolonej wody wsadzamy woreczki kaszy gryczanej. Gotujemy zgodnie z zaleceniami producenta.

Krok 2

W czasie, kiedy czekamy na ugotowanie kaszy, myjemy i kroimy na ćwiartki pomidorki koktajlowe.

Krok 3

Cebulę obieramy ze skórki i kroimy w cienkie piórka. Natkę pietruszki siekamy drobno.

Krok 4

Szpinak wyjmujemy z opakowania, dokładnie płuczemy pod zimną bieżącą wodą i osuszamy ręcznikiem papierowym.

Krok 5

Ugotowaną kaszę przesypujemy do naczynia, dodajemy szpinak, pomidorki i cebulę. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem, i skrapiamy oliwą z oliwek. Na koniec całość posypujemy natką pietruszki, która doda jej intensywnego, świeżego aromatu.

Wskazówki

Pomidorki koktajlowe są doskonałym źródłem witamin C, E i K.

Danie: **Sałatki,**

Osób: 2

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 200 g kaszy gryczanej
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 100 g świeżego szpinaku
- 1 czerwona cebula
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek