



Sałatka z kaszą jaglaną

przepisy.pl



 15 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- kasza jaglana - 200 gramów
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Koperkowo-ziolowy z gorczycą Knorr** - 1 opakowanie
- papryka zielona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- łosoś świeży - 150 gramów
- skórka otarta z 1 cytryny
- kielki słonecznika - 1 garść
- paluszki grissini - 8 sztuk
- sól morską - 1 szczypta
- sok z cytryny - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 4 łyżeczki
- zrębki drewniane do wędzenia
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj według wskazówek umieszczonych na opakowaniu, a następnie wystudź. Paprykę zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (10 minut, 180° C). Po tym czasie wystudź i obierz.
2. Rybę skrop jedną łyżeczką oliwy, posyp skórka z cytryny i oprósz pieprzem oraz solą. Na suchą patelnię wyłóż drewniane zrębki, a następnie połóż na niej metalową kratkę i rozgrzej patelnię. Na kratce połóż rybę, patelnię przykryj i podgrzewaj na wolnym ogniu przez 5 minut.
3. Po tym czasie rybę wraz z patelnią, przełóż do piekarnika i piecz przez kolejne 5 minut. Po upieczeniu ryby, wystudź ją i porwij na mniejsze kawałki.
4. Paprykę oraz cebulę pokrój w cienkie paseczki. Zawartość opakowania sosu koperkowo-ziolowego Knorr wymieszaj z pozostałą oliwą i sokiem z cytryny.
5. W misce połącz kaszę, paprykę oraz cebulę. Dodaj przygotowany sos i wymieszaj. Następnie sałatkę przełóż do salaterki. Na wierzchu rozłóż kawałki łososia i kielki. Danie podawaj z paluszkami grissini.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl