



przepisy.pl

# Sałatka z kaszą jęczmienną, komosą ryżową i orkiszem



 55 minut  2 osoby  Łatwe

## Składniki:

- kasza jęczmienna - 100 gramów
- ziarna orkisz - 25 gramów
- komosa ryżowa - 25 gramów
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- czerwona lub czarna fasola z puszki - 50 gramów
- cukinia - 0.5 sztuk
- mała młoda marchew - 1 sztuka
- pomidor - 1 sztuka
- por (biała część) - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 30 mililitrów
- Sos sałatkowy Naturalnie smaczne Zioła ogrodowe Knorr** - 1 opakowanie
- świeża bazyli - 1 pęczek
- Pieprz czarny z Wietnamu ziarnisty Knorr** - 1 łyżeczka
- zielone szparagi - 0.5 pęczków
- sok z jednej cytryny - 50 mililitrów

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

## Sposób przygotowania:

1. Marchewkę pokrój w drobną kostkę. Pomidora przekrój na cztery, pozbydź się pestek i sam miąższ pokrój w kostkę.
2. Pora pokrój w cienkie paseczki, cukinię na półplasterki, a szparagi na plasterki.
3. Kaszę jęczmienną, komosę ryżową oraz orkisz ugotuj oddzielnie według wskazówek na opakowaniu producenta z dodatkiem 1/3 kostki Knorr.
4. Pora podsmaż na niewielkiej ilości oliwy aż zmięknie. Następnie dodaj cukinię oraz szparagi.
5. Pozostałą oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem cytrynowym oraz sosem sałatkowym Knorr.
6. Ugotowaną kaszę odcedź i przełóż do dużej miski. Dodaj pomidora, odcedzoną fasolkę, sos sałatkowy, porwane listki bazylii i rozgnieciony w moździerzu pieprz Knorr. Całość lekko wymieszaj i podawaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)