



przepisy.pl

Sałatka z kaszą orkiszową i gryczaną z oliwkami



 40 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- ziarna orkisz - 100 gramów
- kasza gryczana - 50 gramów
- czerwona soczewica - 50 gramów
- zielony groszek - 30 gramów
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- Curry Knorr** - 1 łyżka
- oliwki czarne - 50 gramów
- kapary - 25 gramów
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 20 mililitrów
- suszone pomidory (wraz z oliwą) - 30 gramów
- bazylia - 1 pęczek
- cytryna - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę, ziarna orkisz oraz kaszę gryczaną ugotuj oddzielnie według wskazówek na opakowaniu.
2. Cebulę oraz czosnek pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj przyprawę Knorr i smaż pół minuty. Przełóż całość do miseczki.
3. Dodaj oliwę z suszonych pomidorów, sok z cytryny i sos sałatkowy Knorr. Wymieszaj.
4. Suszone pomidory pokrój w paski. Kapary odcedź. Kilka oliwek pokrój na plasterki, a resztę pozostaw w całości.
5. Ugotowane kasze wymieszaj w dużej misce z sosem, groszkiem, kaparami, oliwkami, suszonymi pomidorami i porwanymi listkami bazylii. Lekko wymieszaj i podawaj.

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