Prosta sałatka z kaszą jaglaną do pracy

zdrowo_do_pracy

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Kasza jaglana bio 400 g - Bio Planet - 1/2 szklanka
- Pomidory suszone w oliwie bio 330 g - Alce Nero - 6 kawałek
- Pestki dyni ciemnozielone bio 150 g - Bio Planet - trochę
- Nać pietruszki - trochę

Dodatkowe info:

Kaszę jaglaną najlepiej ugotuj dzień wcześniej i po wystygnięciu przetrzymaj przez noc w lodówce. Rano zwykle jesteśmy w pośpiechu i nie mamy czasu na gotowanie, a tym bardziej kaszy, która jak wiadomo potrzebuje kilkanaście minut poświęcenia.

Sposoby na gotowanie kaszy są różne – w zależności jak to lubi. Zazwyczaj gotuję na tzw. oko. Trochę kaszy, trochę wody. Jak zauważam, że kasza absorbuje mocno wodę – dodaję wrzątku. Ponieważ najbardziej smakuje mi lekko rozgotowana czasem gorącą, ugotowaną już kaszę przetrzymuję pod przykryciem przez ok. 10 min po to, aby porządnie doszła i napęczniała :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kilka łyżek ugotowanej kaszy jaglanej włóż do szczelnego pojemniczka na żywność.

KROK 2: Następnie pokrój cienko w kostkę suszone pomidory i dodaj do kaszy.

KROK 3: Umyj nać pietruszki i drobno pokrój. Posyp nią kaszę z pokrojonymi, suszonymi pomidorami.

KROK 4: Do całości wrzuć kilka pestek dyni.

KROK 5: Na koniec polej całość oliwą, w której znajdowały się suszone pomidory. Wszystko wymieszaj i gotowe! Wystarczy szczelnie zamknąć i wziąć ze sobą do pracy :)
Smacznego!

Pamiętaj, aby po zjedzeniu w pracy sałatki sprawdzić czy przypadkiem nie ma się listka pietruszki na zębach :)