Lekka sałatka z kaszą jaglaną, jajkiem i awokado :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza jaglna - 150 g
- awokado - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- jaja - 3 szt.
- szczypiorek - 1 łyżka
- natka pietruszki - 1 łyżka
- olej lniany - 2 łyżka
- musztarda - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę opłukaj pod bieżącą wodą, następnie podpraż (ciągle mieszając) w garnku do momentu wydobycia się lekko orzechowego aromatu, ok. 5 minut. Kolejno zalej 350 ml wody i gotuj ok. 15 minut, aż kasza wsiąknie całą wodę. Po ugotowaniu odstaw ją jeszcze na 15 minut. Po tym czasie wymieszaj z olejem.
W międzyczasie ugotuj na twardo jajka, pokrój paprykę i awokado w kostkę.
Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj.