



Sałatka gryczana z tempehem

 Nikita

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 2 porcje

Składniki:

| | |
|---|--|
| kasza gryczana palona - 100-120 g | sól i pieprz - - do smaku |
| tempeh wędzony - 100 g | sos sojowy tamari - - do smaku |
| papryka czerwona - 1/2 szt. | olej do smażenia - 1 łyżeczka |
| pomidorki koktajlowe - 100-120 g | słonecznik nasiona - 2 łyżka |
| natka pietruszki posiekana - 2-3 łyżka | sok świeżo wyciśnięty z cytryny - - do smaku |
| olej konopny lub oliwa z oliwek - 1 łyżka | szczawik zajęczy - - kilka listków |

Dodatkowe info:

Szczawik zajęczy wszystkie jego części: liście, kwiaty, owoce i cebulki są jadalnym surowcem zielarskim. Bogate w przeciwutleniacze, rutynę, witaminę C, E, z grupy B, kwas askorbinowy, cytrynowy, bursztynowy, szczawiovowy, sole mineralne, żelazo, potas. Działanie: chłodzące, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, moczopędne, przeciwszkorbutowe, silnie antyoksydacyjne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotować na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W międzyczasie tempeh pokroić w kostkę około 1 cm, obsmażyć na oleju na patelni na rumiano, na koniec skropić sosem sojowym tamari, odstawić. Pomidorki opłukać, przekroić na pół. Paprykę pokroić w kostkę. Słonecznik uprażyć na suchej patelni.

Ugotowaną kaszę wymieszać z tempehem, papryką, pomidorkami i słonecznikiem. Doprawić oliwą, solą (jeżeli potrzeba), pieprzem i sokiem z cytryny. Wymieszać, dodać natkę pietruszki

i jeszcze raz delikatnie wymieszać, rozłożyć do 2 miseczek, na wierzchu ułożyć po kilka listków szczawiku zajęczego, który nada świeżości i ciekawego smaku sałatce. Sałatkę można podawać na ciepło lub na zimno.