Sałatka z amarantusem, soczewica i migdałami

Dorota Rozbicka

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

35 min

2 porcje

Składniki:

- amarantus - 1/2 szklanka
- kasza gryczana niepalona - 1/2 szklanka
- soczewica ugotowana - 1 szklanka
- marchew - 1 szt.
- migdały - 1 garść
- pestki dyni - 1 garść
- słonecznik - 1 garść
- orzechy nerkowca - 1 garść
- sok z połowy limonki - 1 szt.
- oliwa - 4 łyżka
- pieprz - do smaku
- sól - do smaku
- posiekana natka pietruszki - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną i amarantus płuczemy, odcedzamy na sicie, wrzucamy do garnka i zalewamy 2 szklankami wrzątku. Solimy. Gotujemy. Następnie studzimy. Podobnie działamy z soczewicą jeśli nie mamy ugotowanej.
Marchewkę obieramy, myjemy, ścieramy na tarce. Słonecznik prażymy na suchej patelni. Natkę pietruszki siekamy.
Wszystkie składniki mieszamy ze sobą, doprawiamy do smaku: oliwą, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.