




Sałatka z kaszą gryczaną i brokułem

 dorotaR


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza gryczana - pół szklanka

brokuł - pół szklanka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

olej z pestek dyni - 1 łyżka

jogurt naturalny - 5 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kasze gotujemy w osolonym wrzątku (1 szkl) zgodnie z przepisem na opakowaniu - studzimy. brokuła dzielimy na różyczki, myjemy i gotujemy na parze kilka minut aż będzie miękkie ale zostanie jędrny. Kasze przekładamy do miski, dodajemy do niej brokuła (można go lekko przesiekać). Polewamy jogurtem i olejem z pestek dyni, przyprawiamy szczypta pieprzu i soli. Mieszamy tuż przed podaniem.