



## Sałatka z kaszą na lunch

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kasza gryczana ugotowana - 1  
szklanka  
pomidor - 1 szt.  
szynka - 2 plaster

ser typu włoskiego - 100 g  
olej z pestek dyni - 1 łyżka  
jogurt - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kaszę gryczana ugotowana na sypko i przestudzona wsypać do salaterki. Pomidora (można sparzyć i obrać ze skórki), pokroić w kostkę, dodać do kaszy. szynkę pokroić w kostkę, dodać do kaszy. Serek typu włoskiego "(a la mozzarella) pokroić w kostkę, dodać do kaszy. Wszystko wmieszać z jogurtem naturalnym i olejem z pestek dyni.