# Sałatka z kaszą orkiszową i sosem tahini

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

## Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 6 porcji

## Składniki:

- kasza orkiszowa - 400 g
- szpinak - 200 g
- pomidorki koktajlowe - 500 g
- ogórki w zalewie curry - 1 słoik
- cebula - 1 szt.
- kukurydza (konserwowa lub ugotowana) - 240 g
- ciecierzyca (konserwowa lub ugotowana) - 330 g
- awokado - 1 szt.
- tahini - 2 łyżka
- syrop z agawy - 1 łyżka
- ocet - 1 łyżka
- woda - 2 łyżka
- czosnek granulowany - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz mielony - 1/2 łyżeczka
- cytryna - 1 szt.
- pestki dyni - trochę trochę

## Dodatkowe info:

Sałatka na obiad lub kolację, jak kto woli

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Kaszę orkiszową ugotuj, a następnie wymieszaj z pomidorkami koktajlowymi przekrojonymi w pół, pokrojonymi w kostkę ogórkami, cebulą posiekaną w piórka, kukurydzą, ciecierzycą i przyprawami.

*KROK 2:* Tahini wymieszaj z wodą, syropem z agawy, octem i powstały sos wmieszaj w sałatkę.

*KROK 3:* Całość posyp pestkami dyni, kawałkami awokado i skrop sobie z cytryny.