# Sałatka z kaszy jaglanej z miętą, papryką, ogórkiem i awokado oraz zupa ogórkowa

wegeweda

Polecane na: **lunchbox**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

50 min

1 porcja

## Składniki:

Składniki na zupę ogórkową: -
Woda - 1 i 1/2 litr
Marchewka - 6 szt.
Pietruszka - 3 szt.
Seler - kawałek
Por - kawałek
Ogórki kiszone - 6 szt.
Ziemniaki - 4 szt.
Ziarenka pieprzu - kilka
Liście laurowe - kilka listków
Ziele angielskie - kilka listków
Posiekany, świeży koperek - 1 garść
Wegańska śmietanka - 1/2 szklanka
Oliwa do smażenia - trochę
Sól - do smaku
Składniki na sałatkę (2 porcje): -
Sucha kasza jaglana - 2 szklanka
Czerwona papryka - 1 szt.
Ogórek - 1 szt.
Awokado - 1 szt.
Pomidorki truskawkowe - 8 szt.
Listki świeżej mięty - 2 garść
Cebula - 1 szt.
Oliwa - 4 łyżka
Syrop klonowy - 1 łyżka
Sól i pieprz - do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Przygotowanie zupy:
W dużym garnku na oliwie podsmaż pokroje w kostkę marchewki, pietruszkę, selera i kawałek pora pokrojony w plasterki. Dodaj pieprz, sól, ziele angielskie i liście laurowe. Zalej wodą i zagotuj. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, starte na tarce o grubych

oczkach ogórki, posiekany koperek. Gotuj pod przykryciem około 30 minut. Wymieszaj 3 łyżki zupy ze śmietanką i wlej do garnka. Zupa jest gotowa.

*KROK 2:* Przygotowanie:
Kaszę jaglaną ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie. Przełóż do miski i ostudź. Cebulkę, paprykę i ogórka pokrój w kostkę, a pomidorki koktajlowe na połówki. Przełóż do kaszy. Listki mięty posiekaj i dodaj do sałatki. W szklance wymieszaj oliwę z syropem klonowym, zalej dressingiem sałatkę. Dodaj pieprz i sól. Wymieszaj. Na wierzchu ułóż obrane i pokrojone w łódki awokado*. Gotowe!
*Aby awokado nie sczerniało przez noc, czekając w Twoim lunchboksie na spożycie, weź ze sobą do pracy całe, nieobrane awokado i udekoruj nim sałatkę chwilę przed jedzeniem.