

Fit sałatka z kaszy jaglanej z jabłuszkami kaparowymi



JOANNA KRYLA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kasza jaglana	100 g
papryka czerwona	1 szt
Jabłuszka kaparowe Smak	120 g
Kukurydza z Puszki	
jogurt grecki	230 g
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Kaszę jaglaną ugotować w osolonej wodzie i ją ostudzić. Paprykę umyć i drobno pokroić, (zostawić kilka pasków na dekorację) dodać do ostudzone kaszy.
- KROK 2** Kukurydzę odcedzić z zalewy i dodać do miski z kaszą i papryką.
- KROK 3** Jabłuszka kaparowe odcedzić z zalewy i pokroić na ćwiartki.(jedno jabłuszko zostawić do dekoracji). Pokrojone jabłuszka dodać do miski z kaszą , papryką i kukurydzą.
- KROK 4** Do tak przygotowanej sałatki dodać sól, pieprz i jogurt grecki, bardzo dokładnie wymieszać. Udekorować odłożoną wcześniej papryką i jabłuszkami kaparowymi. Odstawić na godzinę do lodówki. Smacznego!