

Sałatka z kaszą jaglaną, szparagami i młodymi listkami botwinki



KRYSTYNA32



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza jaglana	50 g
szparagi zielone	6 szt.
pomidorki cherry	5 szt.
ogórek zielony	0.5 szt.
cebula czerwona	1 szt.
młode listki buraka	2 garście
jajko	2 szt.
sól	0.1 łyżeczki
pieprz	2 szczypty
oliwa	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, ostudzić. Szparagom przyciąć zdrewniałe końcówki i gotować w lekko osolonej wodzie około 5 – 7 minut, następnie przelać zimną wodą i pokroić na mniejsze kawałki. Jajka ugotować na miękko, obrać. Pomidorki pokroić na ćwiartki, ogórka i cebulę pokroić na półplasterki. Na półmisku ułożyć listki botwinki (kilka listków zostawić do dekoracji), następnie ułożyć kaszę jaglaną. Na wierzchu ułożyć pomidory, ogórka, szparagi, cebulę oraz listki botwinki. Całość posypać solą, pieprzem oraz polać oliwą z oliwek. Jajka przekroić na pół i ułożyć na wierzchu sałatki.