

Sałatka fit z kaszy gryczanej z burakiem pieczonym i kolendrą

Sałatka fit z kaszy gryczanej z burakiem pieczonym i kolendrą

Odkryj harmonię smaków w naszej **sałatce fit z kaszy gryczanej**! To kompozycja, która zachwyca nie tylko podniebienie, ale i oczy. Soczyste, pieczone buraki o głębokim kolorze, sypka kasza gryczana i aromatyczna kolendra tworzą razem wyjątkowe danie, które możesz przygotować zarówno na codzienny posiłek, jak i na specjalną okazję.

Przygotowanie jest proste – wystarczy upiec buraki do miękkości, ugotować kaszę na sypko i połączyć składniki warstwami w salaterce lub słoiczkach. Całość dopełnia lekki [sos](#) jogurtowy z nutą musztardy, który idealnie łączy wszystkie smaki. Chrupiące, uprażone pestki dyni dodają przyjemnej tekstury i wartości odżywczych.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią zdrowe odżywianie. Sprawdzi się doskonale w diecie osób aktywnych, dbających o linię oraz poszukujących różnorodności w codziennym menu. To także świetna alternatywa dla gotowych przekąsek!

Na jaką okazję?

Sałatka sprawdzi się **na co dzień** – jako pełnowartościowy lunch do pracy czy szkoły, zapakowana w słoiczek. Podana na eleganckim talerzu może być również lekką kolacją lub

dodatkiem do obiadu. Doskonała na piknik czy wycieczkę!

Czy wiesz, że?

Kasza gryczana to prawdziwy **skarb dla zdrowia**! Jest naturalnie bezglutenowa, więc mogą ją spożywać osoby z celiakią lub nietolerancją glutenu. Zawiera cenne składniki odżywcze, w tym białko roślinne, błonnik i minerały, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o chrupiące grzanki z bagietki. Wystarczy pokroić pieczywo na cienkie kromki, natrzeć delikatnie czosnkiem i zrumienić na patelni. Taki dodatek sprawi, że danie nabierze nowego wymiaru smakowego!