

Sałatka z kaszą jęczmienną, komosą ryżową i orkiszem

Sałatka z trzech kasz – harmonia smaków i zdrowia

Odkryj niezwykle połączenie kasz w jednym daniu! Nasza sałatka z kaszą jęczmienną, komosą ryżową i orkiszem to prawdziwa uczta dla podniebienia i bomba witaminowa. Trzy rodzaje kasz tworzą idealną bazę, która w połączeniu z chrupiącymi warzywami i aromatycznym sosem sałatkowym Knorr daje niepowtarzalny smak. Soczysta marchewka, delikatna cukinia i chrupiące szparagi doskonale komponują się z nutą świeżej bazylii i cytrusowym akcentem. Każdy kęs to harmonia tekstur i smaków – od miękkiej kaszy po chrupiące warzywa. To danie, które nie tylko syci, ale również dostarcza cennych składników odżywczych.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób ceniących zdrowe odżywianie i różnorodność smaków. Jeśli kasze gościły już na Twoim stole, ta kompozycja trzech różnych rodzajów będzie miłym urozmaicheniem. A jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z kaszami – to doskonały sposób, by przekonać się do ich walorów smakowych i zdrowotnych.

Na jaką okazję?

Sałatka sprawdzi się jako pełnowartościowa kolacja lub sycący lunch. Możesz przygotować ją wieczorem, a następnego dnia zabrać do pracy w lunchboxie. To także świetna propozycja na rodzinny obiad lub lekką przekąskę podczas spotkania z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Kasze to prawdziwi mistrzowie uniwersalności! Z orkiszu wytwarza się nie tylko kaszę, ale również mąkę, chleb, ciasteczka, płatki i makarony. Każda z kasz użytych w przepisie ma unikalny profil odżywczy i dostarcza innych cennych składników mineralnych.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o cienkie płatki parmezanu, które dodadzą jej wyrazistości, oraz świeże listki rukoli dla dodatkowego aromatu i nutki pikantności. Możesz też eksperymentować z dodatkiem orzechów lub nasion słonecznika dla chrupkości.