

Sałatka z kaszy jaglanej z suszonymi pomidorami i oliwkami

Sałatka z kaszy jaglanej z suszonymi pomidorami i oliwkami

Odkryj nowy wymiar smaku z naszą aromatyczną sałatką z kaszy jaglanej! To kompozycja, która zachwyca prostotą przygotowania i bogactwem śródziemnomorskich smaków. Delikatna kasza jaglana stanowi doskonałe tło dla intensywnych, słodko-kwaśnych suszonych pomidorów oraz wyrazistych oliwek. Całość dopełnia aromatyczny, ziołowy [sos](#) na bazie Knorr, który nadaje potrawie niepowtarzalny charakter.

Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy ugotować kaszę, połączyć ją z pokrojonymi składnikami i doprawić sosem. Świeża natka pietruszki dodaje lekkości i świeżego aromatu, sprawiając, że sałatka staje się nie tylko pyszna, ale i apetycznie prezentuje się na talerzu.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla zabieganych kobiet, które po powrocie z zakupów pragną zjeść coś lekkiego, a jednocześnie sycącego i pełnowartościowego. Doskonale sprawdzi się również dla osób poszukujących zdrowych alternatyw dla tradycyjnych przekąsek.

Na jaką okazję?

Kasza jaglana z suszonymi pomidorami sprawdzi się jako pożywne drugie śniadanie, szybka przekąska w pracy czy lekka kolacja. Możesz również zaserwować ją jako oryginalny dodatek do

grillowanych dań podczas spotkań z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana nieprzypadkowo zyskała miano „królowej kasz”. Bogata w witaminy z grupy B, żelazo i magnez, wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a dodatkowo jest lekkostrawna i nie zawiera glutenu.

Dla urozmaicenia

Jeśli używasz suszonych pomidorów w aromatycznej zalewie z żurawiną, skrop nią gotową sałatkę, aby wzbogacić smak. Możesz również dodać garść prażonych pestek dyni lub słonecznika dla przyjemnego chrupnięcia.