

PRZEPIS NA

S A Ł A T K Ę Z S U R O W E G O K A L A F I O R A

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

Liczba porcji 6-8

Szczegóły wegański

Czas przygotowania 20 minut

Przechowywanie lodówka

SKŁADNIKI

- 150 g suchej kaszy pęczak
- 1/2 kalafiora
- 2 średnie marchewki (najlepiej młode)
- 5-6 rzodkiewek
- pęczek natki pietruszki
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 4 łyżki oliwy
- sok z 1/2 dużej cytryny
- sól
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zacznij od ugotowania kaszy do miękkości (ok. 12-15 minut). W tym czasie pokrój warzywa - rzodkiewki i marchewki w kostkę, pomidorki w ćwiartki. Podziel też kalafiora na niewielkie różyczki.

Odcedź kaszę, przełóż do miski i dodaj pokrojone warzywa. Posiekaj natkę i również umieść ją w misce. W osobnej miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj, zalej dressingiem sałatkę i mocno wymieszaj.

Możesz podać sałatkę z surowego kalafiora od razu, ale najlepiej będzie smakować, jeśli chociaż chwilę spędzi w lodówce i smaki się przegryzą (godzina powinna wystarczyć).

