



SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ

i warzywami

25 MINUT

2

WEGAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

1 szklanka ciecierzycy
1 szklanka kaszy: kuskus / quinoa / bulgur
1 papryka (można dodać odrobinę chilli)
1 czerwona cebulka
2 pomidory
1 długi ogórek
½ szklanki oliwek
opcjonalnie: ulubiony ser lub/i mięso - pieczony
kurczak/ szynka parmeńska, ugotowane jajko

DRESSING:

2 łyżki prażonych pestek ze słonecznika
⅓ szklanki oliwy z oliwek
1 łyżeczka musztardy
1 łyżeczka miodu
sok z ½ cytryny
sól do smaku

Sałatka z ciecierzycą i warzywami

W tym przepisie możecie użyć dowolne ulubione sezonowe warzywa jak: rzodkiewka, ogórek, pomidor, kalarepa, młoda kapusta.

Na dno miski układamy ulubioną kaszę. Następnie układamy posiekane w kostkę: pomidory, cebulę, ogórki, pomidory oraz oliwki i ciecierzycę. Możecie też dodać ulubiony ser lub mięso. Dressing: mieszamy oliwę z oliwek, musztardę, miód i sok z cytryny. Całość doprawiamy solą. Sałatkę polewamy obficie dressingiem tuż przed podaniem i posypujemy pestkami słonecznika.

Smacznego!

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP SMACZNEGO.PL

Strona korzysta z plików cookie w celu realizacji usług zgodnie z [Polityką Prywatności](#)

Rozumiem