

Sałatka z bobu z pęczakiem

Lista składników:

Bób Hortex – 1 opakowanie

100 g pęczaku

1 świeży ogórek kilka rzodkiewek

1 granat

3 łyżki oliwy z oliwek

łyżka soku z cytryny

pęczek natki lub kolendry

kilka listków mięty

sól, pieprz



Sposób przygotowania:

Pęczak wsyp do garnka, opłucz w wodzie i ugotuj według przepisu na opakowaniu, to samo zrób z bobem. Po ugotowaniu bób obierz ze skórek i ostudź. Ogórek i rzodkiewki umyj, obierz i pokrój w kostkę lub w talarki. Tak przygotowane składniki wymieszaj z posiekanymi ziołami. W międzyczasie przygotuj dressing: w kubeczku wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Gotowym dressingiem polej wcześniej przygotowane warzywa z kaszą i całość wymieszaj. Sałatkę posyp pestkami granatu.