

Kaszka jęczmienna z kolorowymi pomidorami, cukinią, natką pietruszki, dymką

Składniki:

- 70g kaszy jęczmiennej grubej
- 200g pomidorków cherry różnokolorowych
- 1/2 małej cukinii
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 dymka
- 50ml soku z pomarańczy
- sok z 1/2 cytryny
- 5 łyżek oleju lnianego tłoczony na zimno

Wykonanie:

Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, w lekko osolonej wodzie. Kaszę po wystudzeniu rozgnieć delikatnie widelcem, aby była bardziej sypka.

Pomidorki podziel na ćwiartki. Cukinię przekrój najpierw na paski o grubości 0,5 cm, a następnie na kostkę o takim boku. Dymkę pokrój drobno i przesyp do miski, kolejno dolej do niej sok z cytryny i pomarańczy.

Dodaj cukinię do miski i dokładnie przemieszaj i pozostaw, aby cukinią wchłonęła cytrusowy płyn. Rozsyp dłońmi do miski kaszę, połóż na nią pomidorki i na koniec cukinię. Posyp wszystko porwanymi w dłoniach listkami natki pietruszki.