

Płatki gryczane z pistacjami, truskawkami, arbuzem i natką pietruszki

Składniki:

- 70g płatków gryczanych
- 50g truskawek
- 80g arbuza
- 30g pistacji
- mały pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól do smaku

Wykonanie:

Zagotuj wodę w rondelku, dodaj szczyptę soli oraz płatki gryczane. Gotuj płatki zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub do momentu aż staną się miękkie ale zachowają swą jędrność.

Do gotowych płatków gryczanych dodaj bardzo drobno posiekaną natkę pietruszki oraz olej rzepakowy. Dokładnie wszystko przemieszaj.

Truskawki oczyść z szypulek i pokrój na ćwiartki. Z arbuza usuń pestki i pokrój na większą kostkę. Pistacje obierz i przesiekaj na dość grube kawałki.

Ciepłe płatki gryczane przełóż do talerza, posyp truskawkami, arbuzem, a na koniec pokruszonymi pistacjami.