

## Sałatka z pieczoną cukinią, ziołowym twarogiem i kaszą pęczak

### Składniki:

- 50g ulubionego miksru sałat
- 2/3 średniej cukinii
- ząbek czosnku
- mały pęczek świeżej natki pietruszki i koperku
- 100g chudego twarogu
- 20g kaszy pęczak
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku

### Wykonanie:

Cukinię pokrój na grube talarki. Czosnek przeciśnij przez praskę lub posiekaj jak najdrobniej, a następnie płaską częścią szerokiego noża rozgnieć na pastę. Cukinię przełóż na blachę wyłożoną folią aluminiową i natrzyj warzywo z wierzchu pastą z czosnku. Piecz cukinię do miękkości w 180 stopniach Celsjusza, a następnie lekko wystudź.

Koperek i natkę pietruszki posiekaj drobno i przesyj do miski z twarogiem. Dopraw twaróg solą i pieprzem wedle uznania i połącz dokładnie wszystkie składniki w misce.

Na głęboki talerz przełóż sałatę, posyp ziołowym twarogiem, dodaj przekrojone na pół kawałki cukinii.

Kaszę pęczak ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu, przestudź i wyłóż na sałatkę. Sałatkę skrop oliwą.