

Jaglanka z pomidorkami koktajlowymi, orzechami laskowymi, grejpfrutem

Składniki:

- 50g kaszy jaglanej
- 50g kolorowych pomidorków koktajlowych
- 50g orzechów laskowych
- 40g grejpfruta
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- sól do smaku
- łyżka płynnego miodu opcjonalnie

Wykonanie:

Pokrój pomidorki na ćwiartki. Kaszę opłucz pod zimną wodą. Gdy woda przestanie być mętna, kasza będzie gotowa do dalszej obróbki. Zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ugotuj kaszę w delikatnie posolonej wodzie.

Na ostatnie 5 minut gotowania kaszy, dodaj pomidorki koktajlowe oraz olej słonecznikowy. W tym czasie rozgnieć orzechy laskowe na spore kawałki, a grejpfruta pokrój najdrobniej jak potrafisz.

Kaszę z pomidorami przełóż do głębokiej miski, rozsyp dookoła grejpfruta i posyp całość orzechami laskowymi. Gotową jaglankę można ewentualnie dosłodzić, polewając wszystko cienkim strumieniem miodu.