

Warzywna sałatka śniadaniowa z kaszą gryczaną

Składniki:

- 1 ząbek czosnku
- 2g świeżego tymianku
- 20g sałaty masłowej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu winnego czerwonego
- pół łyżeczki miodu
- 120g sera twarogowego półtłustego
- 4 oliwki zielone marynowane, konserwowe
- 1 łyżeczka czarnuszki
- 100g czerwonych pomidorów
- 50g kaszy gryczanej niepalonej

Wykonanie:

Warzywa oraz zioła dokładnie umyj i osusz. Pomidora pokrój w ósemki, czosnek drobno posiekaj, a liście sałaty porwij na mniejsze kawałki i przełóż do miski. Twaróg pokrój w dużą kostkę.

Następnie przygotuj sos. Oliwę wymieszaj z octem, miodem, czosnkiem i listkami tymianku oraz czarnuszką. Dopraw do smaku. Dodaj oliwki, pomidory i twaróg. Całość polej gotowym sosem. Kaszę możesz podawać obok lub dołożyć do sałatki i całość wymieszać.