

## Sałatka z kaszą i młodym bobem

Dziś zapraszam po przepis na sałatkę z młodym bobem i kaszą, i ogórkiem małosolnym. Sałatka wprost idealna na kolację, a przede wszystkim bogata w wartości odżywcze. Długo wahałam się czy przypadkiem takie połączenie składników nie okaże się tylko dziwnym wymysłem, ale sałatka wyszła wyjątkowo smaczna. Wszystkie składniki: bób, czosnek, ogórki małosolne i kasza, świetnie się komponowały razem.

Młody bób, kasza, czosnek idealnie pasują do lampki czerwonego wytrawnego wina. A to wszystko w połączeniu z domowej roboty sosem winegret. No i małosolne ogórki przygotowane przeze mnie. Ta sałatka wspaniale wkomponowała się w rodzinne urodzinowe biesiadowanie na tarasie. Myślę także, że przy takim połączeniu można pokombinować z różnymi rodzajami kasz. Ja wybrałam kaszę pęczak, jednak kasza gryczana według mnie też świetnie pasuje.

Sos winegret zawsze przygotowuję sama i nigdy nie podaję proporcji. Jeśli po wymieszaniu składników coś mi nie pasuje, po prostu dodaję brakujące „coś”. Dzięki temu sos jest właśnie taki jak lubię: z wyczuwalną słodkością, ale i kwaskowatością. Jeśli jednak potrzebujesz proporcji, to znajdziesz je [tutaj](#).

*Manufaktura Ciastek i nie tylko*



**Składniki, których potrzebujesz, żeby przyrządzić sałatkę z bobem, ogórkiem małosolnym i kaszą:**

- około 200 g kaszy pęczak,
- 500 g bobu,
- 2 ząbki czosnku,
- pęczek koperku,
- pęczek pietruszki,
- 4 ogórki małosolne,
- sól i pieprz do smaku

**Na sos winegret potrzebujesz:**

- musztarda,
- ocet balsamiczny,
- oliwa z oliwek,
- ksylitol

Kaszę ugotuj, odcedź i wystudź. Bób ugotuj, wystudź i obierz. Czosnek, pietruszkę i koperek posiekaj, a ogórki pokrój w kostkę. Wrzuć do miski. Składniki na sos przygotuj według Twoich proporcji. Dzięki temu zyskasz ulubiony przez siebie smak. Smacznego!