

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!

Kotleciki rybne z kaszą jaglaną i pietruszką w pierzynie z płatków kukurydzianych

Bardzo delikatne i rozpływające się w ustach kotleciki rybne. Smak ryby jest lekko wyczuwalny. Kotleciki są lekkie i puszyste, a pierzynka z kukurydzianych płatków dodaje im rumianego koloru i chrupkości. Idealne dla dzieci, a jeśli dzieci nie lubią pietruszki, można połowę kotlecików zrobić bez pietruszki. Idealne na obiad lub do burgera rybnego. Świetnie pasuje do nich koperkowy sos jogurtowy i nasze rodzime buraczki.

Kotleciki rybne to idealny pomysł na szybki obiad. Przygotowuje je się szybko, są łatwe w przygotowaniu, smażą się równie szybko. Naprawdę ciężko tutaj coś zepsuć:)

Sony ILCE-7, f/5, 6s., ISO 200, ekspozycja +0,3.



Składniki na 10 sztuk kotlecików:

- 500 g białej ryby (u mnie świeży filet z dorsza),
- sól i pieprz do smaku,
- 3 łyżki zmielonej na pył kaszy jaglanej,
- 2 jajka,
- pęczek pietruszki posiekanej drobniutko,
- do panierki: zgniecione w woreczku bezcukrowe płatki kukurydziane

Składniki na sos koperkowy:

- jogurt grecki,
- sól i pieprz d smaku,
- pół zgniecionego i poszatowanego ząbka czosnku,

▪ **pęczek posiekanego koperku**

Filety ryby umieść w melakserze. Wbij jajka, wsyp zmieloną kaszę i posiekaną pietruszkę. Przypraw solą i pieprzem. Wszystko zmiel. Z powstałej masy uformuj w dłoniach kotleciki i obtocz w posypce z płatków kukurydzianych. Następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię (smażyłam w niewielkiej ilości oleju kokosowego) i smaż na wolnym ogniu do zezłocenia się panierki. Podawaj z sosem koperkowym. Smacznego!