Sałatka z kaszy jaglanej

1/4 szklanki surowej kaszy jaglanej (8 łyżek ugotowanej)
3/4 szklanki wody do gotowania kaszy
2 łyżki ziaren słonecznika
1/2 awokado
4 pomidory suszone w oleju
natka pietruszki

Kaszę gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodajemy awokado pokrojone w kostkę, pomidory i natkę pietruszki. Posypujemy słonecznikiem podprażonym wcześniej na suchej patelni.

WWW.MAMAGERKA.PL

Kotleciki jaglano jajeczne z sałatką
1/4 szkl kaszy jaglanej surowej (ok 8 łyżek ugotowanej)
3/4 szkl wody do gotowania kaszy
3 jajka ugotowane na twardo
1 jajko surowe (możecie dać samo żółtko)
1 mała cebula
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
sól, pieprz, zioła prowansalskie
olej do smażenia
otręby żytnie do obtoczenia (może być bułka tarta)

Kaszę jaglaną gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu i studzimy. Na oleju szklimy drobno pokrojoną cebulkę. Jajka ugotowane na twardo drobno siekamy (można zblendować). W misce mieszamy kaszę jaglaną, gotowane jajka, zeszkloną cebulę, pietruszkę, przyprawy i surowe jajko (dajcie na początek tylko żółtko i sprawdźcie konsystencję). Formujemy kotleciki i obtaczamy w otrębach. Smażymy na rozgrzanym oleju. Podajemy z prostą sałatką.