



## SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, KASZĄ PĘCZAK I WARZYSWAMI

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

### SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łosoś wędzony na zimno – 6 plastrów  
kasza pęczak – 400 g  
pomidor – 2 sztuki  
ogórek – 1 sztuka  
mięta – kilkanaście listków  
natka pietruszki – kilka gałązek  
sumak – 1 łyżka  
cytryna – ½ sztuki (sok)  
oliwa – 2 łyżki  
sól, pieprz



Wiemy jak bardzo cenny jest czas w okresie świątecznym – ciągle jest coś do zrobienia. Będziemy się jednak upierać, że zdrowie zawsze jest najcenniejsze. Dlatego uruchamiamy wszystkie nasze triki i podsuwamy Wam przepis na sałatkę z łososiem i kaszą pęczak, który zabiera bardzo mało czasu, a daje bardzo dużo siły i zdrowia.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zaczynamy od kaszy, ale wcale nie będziemy jej od razu gotować. Najpierw czeka ją mycie pod bieżącą wodą. W ten sposób usuniemy nadmiar skrobi, a kasza dzięki temu nie poskleja się w trakcie gotowania, sprytnie!
2. Teraz możemy ugotować kaszę zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Już bez obaw, że zamieni się w kleik i zrujnuje nasz idealny pomysł na sałatkę.
3. Ugotowaną kaszę hartujemy, czyli przelewamy zimną wodą. W ten sposób zatrzymamy proces gotowania, a kasza zachowa swoją sypkość, której bardzo chcemy w sałatce.
4. Ostudzoną kaszę przesypujemy do miski i mieszamy z oliwą.
5. Pomidory kroimy w kostkę, bez obierania. Podobny los spotka ogórka. Pokrojone warzywa dorzucamy do miski z pęczakiem.
6. Nasze sałatkowe zioła, czyli miętę i pietruszkę, powinniśmy drobno posiekać. To uwolni ich niezwykle aromat, a sałatce doda wiosennej rzeźkości. Dorzucamy je do miski.
7. Sałatce do perfekcji brakuje już naprawdę niewiele. Wyciskamy do niej sok z połówki cytryny, dodajemy sumak, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i delikatnie mieszamy.
8. I wreszcie to, czego nie możemy się doczekać od samego początku, doskonały na co dzień i od święta łosoś MOWI. Plastry ryby układamy na szczycie sałaty, krótką chwilę cieszymy się wyglądem naszej fit przekąski i przechodzimy do cieszenia się smakiem.



NA MIŁOŚĆ DO  
NATURY NORWEDZYZ  
MÓWIĄ "FRILUFTSLIV".  
MY MÓWIMY NA NIĄ  
"MOWI".