



JESIENNE INSPIRACJE



SKŁADNIKI:

- × 100 g mixu kasz (bulgur, ryż czerwony, kasza owsiana)
- × 1 garść liści szpinaku
- × 1 czerwona papryka
- × 1/2 szklanki kostek marynowanej dyni
- × 1 czerwona cebula
- × 250 g pieczarek
- × 2 łyżki mixu orzechów (migdały, orzechy włoskie, nerkowce)
- × 1 garstka świeżych ziół (oregano, tymianek, bazylia)
- × oliwa z oliwek
- × sól, świeżo mielony pieprz
- × 2 łyżeczki Chili z Wędzoną papryką KNORR
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mix kasz gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pieczarki dokładnie oczyszczamy, płuczemy, a następnie kroimy na stosunkowo cienkie plasterki równej grubości (około 2-3 mm). Na rozgrzaną patelnię z oliwą wrzucamy pokrojone pieczarki, zmniejszamy nieco ogień i dodajemy sól. Kiedy pieczarki puszczą wodę zwiększamy ogień i smażymy je (od czasu do czasu mieszając), aż woda całkowicie odparuje, a pieczarki ładnie się zarumienią. Pod koniec smażenia dodajemy 1 łyżeczkę chili oraz drobno posiekane zioła.
3. Paprykę kroimy w kostkę, a cebulę w piórka.
4. Orzechy siekamy.
5. Na półmisek wykładamy naprzemiennie wszystkie składniki sałatki, doprawiamy solą i pieprzem, polewamy obficie oliwą i posypujemy pozostałym chili.

