

Przepisy dla zdrowia i planety

Więcej warzyw na talerzu

Magdalena Gembacka

Sałatka ze szpinakiem, dynią, papryką, ciecierzycą i kaszą bulgur (3-4 porcje)

Składniki:

- 1- 1 1/2 szklanki ugotowanej kaszy bulgur
- 1/2-1 szklanka ugotowanej wcześniej ciecierzycy
- 1 duża cebula
- 1 szklanka pokrojonej w drobną kostkę dyni
- 1 duża czerwona papryka pokrojona w drobną kostkę
- 1-2 szklanki świeżego szpinaku baby
- 1 -2 łyżeczki ziół prowansalskich
- kilka kropli soku z cytryny
- sól
- pieprz
- orzechy włoskie lub laskowe

Przygotowanie:

1. Cebulę posiekaj i zeszklij na oliwie.
2. Dodaj pokrojoną paprykę, a po chwili (około 3-5 minut) również pokrojoną dynię. Wymieszaj i podsmaż, do czasu aż warzywa będą miękkie.
3. Następnie dodaj bulgur i ciecierzycę.
4. Całość wymieszaj i jeszcze chwilę podsmaż.
5. Na koniec dopraw ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
6. Zdejmij z ognia i wymieszaj ze szpinakiem i posiekanymi orzechami laskowymi.
7. Podawaj na ciepło lub zimno.

Wskazówki:

1. Kaszę bulgur można zamienić na brązowy ryż lub kaszę gryczaną.
2. Zamiast szpinaku można dodać posiekany jarmuż.
3. Orzechy laskowe można zastąpić orzechami włoskimi, migdałami, pestkami dyni czy słonecznika.

Przepisy dla zdrowia i planety

Magdalena Gembacka



Edukatorka kulinarna, autorka bloga www.ammniam.pl i książek: „Więcej warzyw na talerzu” oraz „Kolorowa kuchnia roślinna”. Fascynuje ją medycyna stylu życia i dietetyka. Lubi eksperymentować w kuchni szukając nowych połączeń i tworząc dania, które nie tylko dobrze smakują, ale również służą zdrowiu. Od 10 lat uczy zdrowego gotowania opierając się na kuchni roślinnej. Prowadzi warsztaty kulinarne, tworzy przepisy na zamówienie oraz bierze udział w różnych projektach promujących zdrowy styl życia.