

# Pieczony halibut z sałatką "Trzy ziarna" - pęczak, bulgur, i zielona soczewica

Dziś na obiad proponuję pieczonego halibuta, jednak to nie on jest główną atrakcją obiadu tylko sałatka „z trzech ziaren”. Niedawno odkryłam w sklepie, na półce z kaszami „Trendy Lunch” z pęczakiem, bulgurem i zieloną soczewicą. Jest to mieszanka, którą można przygotować samą z odrobiną przypraw i np. z fetą i mamy super lunch, albo można też, wykorzystać jako dodatek do mięsa lub ryby, jak w moim przypadku.

Halibuta nabyłam filet i piekłam tradycyjnie 20 minut w piekarniku (180C). Przed pieczeniem rybę umyłam, wytarłam ręcznikiem papierowym, skropiłam sokiem z limonki, oprószyłam solą i pieprzem, oraz ziołami : koperkiem (mrożonym) i tymiankiem (suszonym).

Sałatka „Trzy ziarna” – pęczak, bulgur, i zielona soczewica

składniki:

ulubiona mieszanka sałat,

1 woreczek Trendy Lunch z pęczakiem, bulgurem i zieloną soczewicą

zielony ogórek (3-4 gruntowe)

szczypiorek

papryka czerwona peperoni (kawałek około 1cm)

sól, pieprz, sok z limonki

Przygotowujemy salse z zielonego ogórka. Obranego ze skórki ogórka wraz z szczypiorkiem i papryczką posiekałam drobno (przy pomocy rozdrabniacza) Następnie salsę przyprawiłam odrobiną soli i pieprzu oraz sokiem z limonki. Z papryczką radzę nie przesadzać, bo już ten centymetr, który dodałam dał moc :))))

Gotujemy kasze zgodnie z przepisem.

Umytą sałatę, (myjemy również sałaty w opakowaniach na których jest napisane, że są umyte, gdyż takie sałaty nie są pakowane próżniowo i podobno w środku mamy wylęgarnie bakterii) mieszamy z ostudzonymi ziarnami i salsą z ogórka.

Sałatkę podajemy w towarzystwie halibuta :) Jest to obiad super dietetyczny i super smaczny



