# Салата со грав

Гравот е богат со протеини, јаглехидрати, фолати и железо. Исто така содржи и растителни влакна. Тој е многу распространета намирница и е дел од нашата традиционална кујна. Овој пат ви го претставувам во малку понеобична но подеднакво вкусна варијанта-салата.

**Потребни состојки:**

- 400 г грав
- 200 г пченка
- 150 г сирење
- 1 краставица
- 1 домат
- 1 кромид
- ½ китка магдонос
- ½ лимон
- 2 лажици маслиново масло
- 1 лажичка сенф
- ½ лажичка кумин (опционално)
- ½ лажичка оригано
- 1 лажица мед
- сол
- црн бибер

**Начин на подготвување:**

Сварете ги гравот и пченката одделно. Кога се готови процедете ги и оставете ги да се изладат. Во меѓувреме подгответе ги останатите состојки. Исечкајте ги краставицата, магдоносот, кромидот и доматот. Во поголем сад ставете ги гравот, пченката, краставицата, кромидот, доматот, магдоносот и врз нив изронете го сирењето.

На страна во друг сад измешајте ги лимоновиот сок, маслиновото масло, сенфот, куминот, ориганото, солта и црниот бибер. Пробајте го и доколку е во ред зачинете ја салатата.

Промешајте и спремна е за сервирање.

За овој рецепт користев шарен грав.