



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Sałatka z jarmużem i orzechami



## Sałatka z jarmużem i orzechami

★★★★★ (9)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                            |                                 |                                 |                               |                     |
|--|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>169.52 kcal<br>8.48% | 🥩 Białko<br>3.40 g<br>6.8% | 🍞 Węglowod.<br>16.81 g<br>6.23% | 🥑 Tłuszcze<br>11.11 g<br>15.87% | 🌾 Błonnik<br>3.02 g<br>12.08% | <b>GDA</b><br>8.48% |
|--|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Sok buraczany "Barszczyk czerwony" - 240g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jarmuż - 300g (60 liści)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej z orzechów laskowych - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Granat - 50g (½ sztuki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę pęczak optucz w wodzie, następnie przełóż do niedużego rondelka i dodaj soku buraczanego. Przykryj pokrywką i gotuj na niedużym ogniu do czasu, aż wchłonie cały płyn.

**KROK 2:** W międzyczasie w czajniku zagotuj dużą ilość gorącej wody. Z jarmużu wykrój todygi, pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do miski i wsyp 1 łyżeczkę soli. Zalej gorącą wodą, odczekaj 1 minutę, następnie odcedź i błyskawicznie przelej zimną wodą (dzięki temu jarmuż zachowa zielony kolor). Na koniec osuszyć papierowym ręcznikiem i odstawić na bok.

**KROK 3:** Czerwoną cebulę pokroić w cienkie półksiężyce, orzechy mocno podpraż na rozgrzanej, suchej patelni a następnie posiekaj na mniejsze kawałki. W szklance wymieszaj wszystkie składniki sosu (olej z orzechów laskowych, ocet balsamiczny, miód pszczeni płynny, sól, pieprz).

**KROK 4:** Ugotowany pęczek przełóż do miski, połącz z resztą przygotowanych składników i polej sosem. Na koniec obsyp pestkami granatu i podawaj - dobrze smakuje zarówno na gorąco, jak i następnego dnia na zimno.

Smacznego!

