



## Sałatka z pęczakiem na styl śródziemnomorski

★★★★★ (3)

15 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**355 kcal** / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>134.34 kcal</b> 6.72%	Białko <b>6.73 g</b> 13.46%	Węglowod. <b>19.96 g</b> 7.39%	Tłuszcze <b>3.96 g</b> 5.66%	Błonnik <b>2.18 g</b> 8.72%	<b>GDA</b> <b>6.72 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150g
- Oliwki czarne marynowane - 37.5g (15 sztuk)
- Ogórek szklarniowy - 100g
- Pomidor - 150g
- Cebula - 90g (1 1/4 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Kurkuma - 3g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś z kurczaka dokładnie umyj, odetnij zbędny, widoczny tłuszcz i pokrój na niewielkie kawałki. Przypraw kurczaka solą, pieprzem, kurkumą i curry. Dokładnie wymieszaj.

**KROK 2:** Na patelnię wylej 2 łyżki oleju rzepakowego i usmaż je do lekkiego zrumienienia. Mięso przetóż z patelni na talerz i pozostaw do wystygnięcia.

**KROK 3:** Ogórka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka. Oliwki pokrój na małe kawałki. Pomidory umyj i pokrój na ósemki. Natkę pietruszki i dymkę, umyj i posiekaj.

**KROK 4:** Do dużej miski przetóż: kaszę pęczak, usmażoną pierś z kurczaka, oliwki, ogórka, pomidory, natkę pietruszki, dymkę, a następnie przypraw solą i pieprzem. Olej, miód, ocet balsamiczny i sok z cytryny wymieszaj dokładnie w małej miseczce, a następnie dodaj do sałatki. Wymieszaj.

\*Podawaj schłodzoną około 1-2 godz. w lodówce.

Smacznego!

