

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jesienna sałatka z jarmużem i pieczoną dynią](#)

Jesienna sałatka z jarmużem i pieczoną dynią

★★★★★ (3)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

179.22 kcal

8.96%



Białko

5.17 g

10.34%



Węglowod.

23.27 g

8.62%



Tłuszcze

8.69 g

12.41%



Błonnik

3.49 g

13.96%

GDA**8.96 %**

Składniki

- Kasza jagłana sucha - 180g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Jarmuż - 200g (40 liści)
- Brukselka - 100g
- Pomarańcza - 50g
- Dynia - 150g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Poprzednio podprażoną w rondelku kaszę ugotuj z dodatkiem szczypty przyprawy curry oraz plasterkiem imbiru.

KROK 2: Piekarnik nagrzej do temp. 200 st. C i upiecz pokrojoną w kostkę dynię. Przed upieczeniem skrop ją delikatnie oliwą z oliwek i posyp solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi oraz słodką, mieloną papryką. Piecz ok 15-20 minut (lub do miękkości) i odstaw do wystygnięcia.

KROK 3: Jarmuż (można zastąpić szpinakiem) umyj bardzo dokładnie i wytnij z nich grubą część łodygi. Resztę podziel na drobne listki, włóż do miseczki wraz z obraną z zewnętrznych liści brukselką i zalej wrzątkiem z dodatkiem 2 plasterków pomarańczy na ok. 3-4 minuty.

KROK 4: Wymieszaj wszystkie składniki dressingu: oliwę z oliwek, tahini, sok z cytryny, miód, sól i posmakuj. Dopraw go według uznania.

KROK 5: Sałatkę serwuj z ugotowaną kaszą jagłaną, skropioną dressingiem i uprażonymi na suchej patelni orzechami laskowymi oraz pestkami dyni.

Smacznego!

- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

