



## Sałatka z kaszą gryczaną, cieciorką i kolendrą

★★★★★(3)

30 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**496 kcal** / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>157.27 kcal</b> 7.86%	Białko <b>5.06 g</b> 10.12%	Węglowod. <b>28.36 g</b> 10.5%	Tłuszcze <b>3.65 g</b> 5.21%	Błonnik <b>2.77 g</b> 11.08%	<b>GDA</b> <b>7.86 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 240g (1 ¼ szklanki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Morele suszone - 70g (7 sztuk)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotować według przepisu na opakowaniu. Zostawić do ostudzenia.

**KROK 2:** Cebulę i ogórki pokroić w drobną kostkę, kolendrę posiekać a morele i pomidorki przekroić wzdłuż.

**KROK 3:** Do naczynia przełożyć ugotowaną kaszę, dodać posiekane składniki i odsączoną cieciorkę.

**KROK 4:** Sałatkę dokładnie wymieszać i połączyć mieszanką oliwy, soku z cytryny i soli.

Smacznego!

