



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka śledziowa z kaszą gryczaną



## Sałatka śledziowa z kaszą gryczaną

★★★★★ (5)

🕒 30 minut +

🍴 6 osób

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**331 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>143.92 kcal</b> 7.2%	🍲 Białko <b>9.22 g</b> 18.44%	📦 Węglowod. <b>13.17 g</b> 4.88%	🍷 Tłuszcze <b>6.54 g</b> 9.34%	🌾 Błonnik <b>1.41 g</b> 5.64%	<b>GDA</b> <b>7.2%</b>
--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

### 🍳 Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Śledź, świeży - 500g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Pomarańcza - 240g
- Jajko kurze gotowane - 100g (2 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 180g (3 sztuki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Majonez - 25g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Świeże śledzie optucz pod bieżącą wodą, a następnie mocz w misce z dodatkiem wody i mleka przez całą noc (około 12-14 godzin). Po tym czasie pokrój je w drobną kostkę.

**KROK 2:** Filiżankę niepalonej kaszy gryczanej przesyp na sitko i dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą. Następnie ugotuj ją według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Przesuź.

**KROK 3:** Ugotuj jajka na twardo w gotującej się wodzie przez około 8-10 minut, ostudź je przelewając zimną wodą. Pokrój je w kostkę.

**KROK 4:** Pomarańczę obierz, także z białych błonek i pokrój na małe kawałeczki. Cebulę i ogórki kiszone drobno posiekaj. Przetóż do odcedzenia na sitko.

**KROK 5:** Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj majonez pomieszany z jogurtem naturalnym i raz jeszcze wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 6:** Sałatkę śledziową przetóż do ozdobnej salaterki. Na sam koniec udekoruj ją natką pietruszki. Smacznego!

