



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Sałatka z kaszą jęczmienną, pieczonym kalafiorom i migdałami



## Sałatka z kaszą jęczmienną, pieczonym kalafiorom i migdałami

★★★★★ (2)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**345 kcal** / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.73 kcal</b> 5.44%	Białko <b>2.79 g</b> 5.58%	Węglowod. <b>12.55 g</b> 4.65%	Tłuszcze <b>6.48 g</b> 9.26%	Błonnik <b>1.72 g</b> 6.88%	<b>GDA</b> <b>5.44 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Kalafior - 250g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kalafiora pokrój na drobne kawałki i obtocz w oliwie. Dopraw solą i pieprzem i umieść w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 15 minut, następnie zdejmij pokrywkę i piecz kolejne 15 minut.

**KROK 2:** W tym czasie kaszę ugotuj w bulionie według przepisu na opakowaniu.

**KROK 3:** Do naczynia przełóż ugotowaną kaszę i posyp całość parmezanem. Następnie dodaj upieczonego kalafiora, drobno posiekane migdały i pietruszkę.

Smacznego!

