



## Śródziemnomorska sałatka jaglana

★★★★★ (13)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**320 kcal** / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>209.38 kcal</b> 10.47%	Białko <b>7.00 g</b> 14%	Węglowod. <b>29.54 g</b> 10.94%	Tłuszcze <b>7.49 g</b> 10.7%	Błonnik <b>1.25 g</b> 5%	<b>GDA</b> <b>10.47%</b>
--	--------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 120g
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Pomidor suszony - 105g (15 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Serek kozi - 80g (4 łyżki stółowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stółowe)
- Musztarda francuska - 10g (½ łyżki stółowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną zalej dwukrotnie większą ilością wody i ugotuj na sypko, zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** W małej miseczce zalej wrzątkiem pomidory suszone. Odstaw na 10 minut. Po tym czasie odsącz.

**KROK 3:** W dużej misce połącz ze sobą ostudzoną kaszę jaglaną, przepłukaną z zalewy ciecierzycę z puszki, pokrojone w kostkę pomidory, oliwki, posiekaną natkę pietruszki oraz pokruszony kozi ser. Wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, musztardę, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Następnie polej mieszanką przygotowaną sałatkę. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

