



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orientalna sałatka z kaszą jaglaną i warzywami



Orientalna sałatka z kaszą jaglaną i warzywami

★★★★★(5)

🕒 25 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

314 kcal / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 130.18 kcal 6.51%	🍗 Białko 3.09 g 6.18%	📦 Węglowod. 24.03 g 8.9%	🍷 Tłuszcze 3.39 g 4.84%	🌾 Błonnik 2.39 g 9.56%	GDA 6.51 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

🍲 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Marchew - 100g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Sok pomarańczowy - 50g
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kurkuma - 3g
- imbir suszony - 3g
- Gałka muszkatołowa mielona - 3g (6 szczypt)
- Cynamon mielony - 3g (2/3 łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Warzywa pokrój według uznania.

KROK 2: W głębokiej patelni lub garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulkę razem z czosnkiem, następnie dodaj pokojoną marchew i wymieszaj. Po kilku minutach dodaj miód, ugotowaną kaszę i całość lekko podsmaż.

KROK 3: Do garnka dorzuć posiekaną paprykę, pomidorki i oliwki. Wlej sok pomarańczowy, dodaj posiekane zioła, żurawinę i orzechy. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Gotową sałatkę podawaj na ciepło lub schłodzoną.

Smacznego!

- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (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

