



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kolorowa sałatka warzywna z kaszą gryczaną



Kolorowa sałatka warzywna z kaszą gryczaną

★★★★★(1)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

222 kcal / 1 porcję (117 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 190.32 kcal 9.52%	🍲 Białko 5.87 g 11.74%	📦 Węglowod. 22.58 g 8.36%	🍷 Tłuszcze 9.95 g 14.21%	🌾 Błonnik 3.55 g 14.2%	GDA 9.52 %
---	-------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Kapusta czerwona - 50g
- Kapusta biała - 50g
- Por obrany - 30g
- Papryka żółta - 40g (1/3 sztuki)
- Papryka czerwona - 40g (1/4 sztuki)
- Marchew - 50g
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Migdały, płatk - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 3g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną. Upraż na suchej patelni sezam a następnie płatki migdałów.

KROK 2. Poszatkuj drobno czerwoną kapustę, młodą białą kapustę, marchewkę, paprykę żółtą i czerwoną, pora. Posiekaj kolendrę i natkę.

KROK 3. W oddzielnej misce wymieszaj wszystkie posiekane i pokrojone składniki z kaszą, uprażonym sezamem i migdałami.

KROK 4. W małej miseczce wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, imbir, odrobinę papryki ostrej, sok z limonki, miód, sos sojowy. Na samym końcu wtłocz cienkim strumieniem olej. Polej sałatkę.

Smacznego!



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

