Sałatka z jarmużem i orzechami

(9)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
169.52 kcal	3.40 g	16.81 g	11.11 g	3.02 g	8.48 %
8.48%	6.8%	6.23%	15.87%	12.08%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Sok buraczany "Barszczyk czerwony" - 240g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jarmuż - 300g (60 liści)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej z orzechów laskowych - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Granat - 50g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę pęczak opłucz w wodzie, następnie przełóż do niedużego rondelka i dodaj soku buraczanego. Przykryj pokrywką i gotuj na niedużym ogniu do czasu, aż wchłonie cały płyn.

KROK 2: W międzyczasie w czajniku zagotuj dużą ilość gorącej wody. Z jarmużu wykrój łodygi, pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do miski i wsyp 1 łyżeczkę soli. Zalej gorącą wodą, odczekaj 1 minutę, następnie odcedź i błyskawicznie przelej zimną wodą (dzięki temu jarmuż zachowa zielony kolor). Na koniec osuszyć papierowym ręcznikiem i odstawić na bok.

KROK 3: Czerwoną cebulę pokroić w cienkie półksiężyce, orzechy mocno podpraż na rozgrzanej, suchej patelni a następnie posiekaj na mniejsze kawałki. W szklance wymieszaj wszystkie składniki sosu (olej z orzechów laskowych, ocet balsamiczny, miód pszczeli płynny, sól, pieprz).

KROK 4: Ugotowany pęczek przełóż do miski, połącz z resztą przygotowanych składników i polej sosem. Na koniec obsyp pestkami granatu i podawaj - dobrze smakuje zarówno na gorąco, jak i następnego dnia na zimno.

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