



Sałatka z pomarańczą i fenkułem na bulgurze

★★★★★ (5)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

296 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 105.54 kcal 5.28%	Białko 2.95 g 5.9%	Węglowod. 19.09 g 7.07%	Tłuszcze 2.26 g 3.23%	Błonnik 3.38 g 13.52%	GDA 5.28%
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------



Składniki

- Kasza bulgur, sucha - 175g (1 ¼ szklanki)
- Koper włoski (fenkuł) - 350g (sztuka)
- Pomarańcza - 500g
- Granat - 30g (1/3 sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zalej bulgur gorącą, wrzącą wodą, przykryj i odstaw na 15 minut pod przykryciem.

KROK 2: Nie duży korzeń kopru włoskiego pokrój w kostkę. Dokładnie umyj, a następnie obierz pomarańcze, ich cząstki podziel na pół. Granat obierz i do oddzielnej miseczki wyłuskaj jego nasiona (uważaj na błonki).

KROK 3: Koper i pomarańcze połącz z kaszą, następnie dodaj granat. Całość polej oliwą z oliwek, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Na koniec posiekaj natkę pietruszki i posyp nią całą sałatkę.

Smacznego!

