



Sałatka z kaszą perłową i kurkami

★★★★★ (15)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

407 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

181.73 kcal

9.09%



Białko

4.58 g

9.16%



Węglowod.

30.83 g

11.42%



Tłuszcze

5.89 g

8.41%



Błonnik

4.19 g

16.76%

GDA

9.09 %



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Kurki - 50g (garść)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Groszek zielony - 35g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Parmezan tarty - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę perłową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.**KROK 2:** Kurki przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie podsmaż na oliwie wraz z mrożonym groszkiem.**KROK 3:** Ugotowaną kaszę wraz z podsmażonymi kurkami i groszkiem wyłóż na talerz. Udekoruj borówkami i świeżą bazylią, a następnie polej sałatkę oliwą. Posyp parmezanem i dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

