



Sałatka z kaszą jęczmienną, pieczonym kalafiolem i migdałami

★★★★★ (2)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

345 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 108.73 kcal 5.44% | Białko 2.79 g 5.58% | Węglowod. 12.55 g 4.65% | Tłuszcze 6.48 g 9.26% | Błonnik 1.72 g 6.88% | GDA 5.44% |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Kalafior - 250g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora pokrój na drobne kawałki i obtocz w oliwie. Dopraw solą i pieprzem i umieść w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 st opni przez ok. 15 minut, następnie zdejmij pokrywkę i piecz kolejne 15 minut.

KROK 2: W tym czasie kaszę ugotuj w bulionie według przepisu na opakowaniu.

KROK 3: Do naczynia przełóż ugotowaną kaszę i posyp całością parmezanem. Następnie dodaj upieczonogo kalafiora, drobno posiekane migdały i pietruszkę.

Smacznego!

