



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z jajem, warzywami i kaszą gryczaną



Sałatka z jajem, warzywami i kaszą gryczaną

★★★★★(2)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

263 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 100.45 kcal 5.02%	🥩 Białko 6.56 g 13.12%	🍞 Węglowod. 11.79 g 4.37%	🌿 Tłuszcze 3.57 g 5.1%	🌾 Błonnik 1.60 g 6.4%	GDA 5.02%
--	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Sałata lodowa - 110g (2 2/3 liścia)
- Brokuły - 100g
- Rzodkiewka - 30g (2 sztuki)
- Kasza gryczana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Ciecierzycza z puszki - 50g (1/4 szklanki)
- Kiełki lucerny - 16g (2 łyżki stołowe)
- Kiełki słonecznika - 8g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną wg wytycznych producenta. Do wrzącej osolonej wody wrzuć niewielkie różyczki brokuła. Po 3 minutach odcedź, włóż do lodowatej wody, by zatrzymać proces gotowania (nikt chyba nie lubi rozgotowanego brokuła ;) Ugotuj jaja na twardo lub tak jak lubisz.

KROK 2. Porwij sałatę lodową na mniejsze fragmenty, utóż na płaskim talerzu.

KROK 3. Na sałacie utóż ugotowane wcześniej składniki, ciecierzycę, pokrojone w ćwiartki jaja, kiełki.

Smacznego!

