



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka grecka z kaszą jaglaną



## Sałatka grecka z kaszą jaglaną

★★★★★(2)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**573 kcal** / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>184.19 kcal</b> 9.21%	🥩 Białko <b>5.44 g</b> 10.88%	📦 Węglowod. <b>10.03 g</b> 3.71%	🍷 Tłuszcze <b>14.20 g</b> 20.29%	🌾 Błonnik <b>1.51 g</b> 6.04%	<b>GDA</b> <b>9.21 %</b>
---	-------------------------------------	--	--	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Ogórek gruntowy - 35g (sztuka)
- Pomidor - 130g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 15g (3 gałązki)
- Orzechy nerkowca - 30g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną, wymieszaj z bazyliowym pesto.

**KROK 2.** Pokrój ogórka, pomidora, kolorową paprykę w sporą kostkę (2 cm x 2 cm), cebulę czerwoną w cienkie piórka, oliwki możesz dodać w całości lub przekrój wzdłuż na połowę. Fetę pokrój tak jak lubisz. My pokroiliśmy w duże kawałki tak, by stopniowo sobie odłamywać i kruszyć ser w ilościach takich, jakich lubimy.

**KROK 3.** Wymieszaj wszystkie warzywa z kaszą, ser utórz na rancie talerza lub jeśli pokroisz go w kostkę, posyp nim sałatkę. Możesz całość posypać ziołami prowansalskimi.

Smacznego!

