



Sałatka z awokado, pomidorem, pęczakiem i ciecierzycą

★★★★★(1)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

152.75 kcal

7.64%



Białko

3.55 g

7.1%



Węglowod.

19.54 g

7.24%



Tłuszcze

7.70 g

11%



Błonnik

2.29 g

9.16%

GDA

7.64%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 80g
- Pomidor - 130g
- Awokado - 70g
- Cebula czerwona - 25g (¼ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 20g (1 ⅓ pęczka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycy z puszki - 80g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak.

KROK 2. Pokrój w drobną kostkę obrane awokado. Pomidora pokrój na 4 części, wytnij gniazda nasienne, pozostały miąższ pokrój w drobną kostkę. Posiekaj drobno czerwoną cebulę, przetrzyj przez praskę ząbek czosnku. Posiekaj drobno mięte, natkę pietruszki, kolendrę.

KROK 3. Wymieszaj z pęczakiem wszystkie przygotowane w poprzednim kroku składniki, dodaj odsączoną ciecierzycę. Polej sokiem z limonki, oliwą, dodaj sól i pieprz. Jeśli sałatka będzie dla Ciebie zbyt kwaśna, możesz dodać płaską łyżeczkę miodu.

Smacznego!

