

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka z kaszy jaglanej ze szpinakiem](#)

## Sałatka z kaszy jaglanej ze szpinakiem

★★★★★ (7)



30 minut



4 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**419 kcal** / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**190.60 kcal**

9.53%



Białko

**7.40 g**

14.8%



Węglowod.

**21.21 g**

7.86%



Tłuszcze

**9.34 g**

13.34%



Błonnik

**2.02 g**

8.08%

**GDA****9.53 %**

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Szpinak świeży - 200g
- Ser Feta - 200g (4 porcje)
- Oliwki czarne marynowane - 100g (40 sztuk)
- Kiełki lucerny - 48g (6 łyżek stołowych)
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Kurkuma - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 30g
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę w osolonej wodzie z kurkumą (objętość wody powinna być 2 razy większa niż kaszy). Następnie odstaw na 10 minut, a następnie wysyp na blachę i ostudź.

**KROK 2:** Umyj i osusz szpinak. Sparzoną cytrynę pokrój w plasterki, a następnie w ćwiartki. Pokrusz ser i wymieszaj z resztą składników, dodaj pokrojone oliwki.

**KROK 3:** Przygotuj sos: połącz miód z sokiem z cytryny, dodaj przeciśnięty czosnek i olej, przypraw do smaku. Sałatkę polej sosem, posyp kiełkami lucerny.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

