



Tabbouleh z kaszą gryczaną

★★★★★ (6)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

199 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 96.65 kcal 4.83%	Białko 3.14 g 6.28%	Węglowod. 17.34 g 6.42%	Tłuszcze 2.37 g 3.39%	Błonnik 2.11 g 8.44%	GDA 4.83 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj do miękkości wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, rozmieszaj i zostaw do ostudzenia.

KROK 2: Drobną posiekaj pietruszkę i dymkę, ogórka pokrój w kostkę a pomidorki pokrój w ćwiartki. Do miseczki przełóż oliwę, wyciśnij sok z cytryny, dodaj 2 rozgniecione ząbki czosnku i posiekaną miętę.

KROK 3: Ostudzoną kaszę gryczaną wymieszaj z pozostałymi składnikami i polej przygotowanym sosem. Podawaj schłodzone.

Smacznego!

