



Sałatka z kaszą gryczaną, cieciorą i kolendrą

★★★★★(3)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

496 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

157.27 kcal

7.86%



Białko

5.06 g

10.12%



Węglowod.

28.36 g

10.5%



Tłuszcze

3.65 g

5.21%



Błonnik

2.77 g

11.08%

GDA

7.86 %



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 240g (1 ¼ szklanki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Ciecierzka z puszki - 170g (szklanka)
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Morele suszone - 70g (7 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotować według przepisu na opakowaniu. Zostawić do ostudzenia.

KROK 2: Cebulę i ogórki pokroić w drobną kostkę, kolendrę posiekać a morele i pomidorki przekroić wzdłuż.

KROK 3: Do naczynia przełożyć ugotowaną kaszę, dodać posiekane składniki i odsączoną cieciorę.

KROK 4: Sałatkę dokładnie wymieszać i polać mieszanką oliwy, soku z cytryny i soli.

Smacznego!

