



Kolorowa sałatka warzywna z kaszą gryczaną

★★★★★(1)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

222 kcal / 1 porcję (117 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

190.32 kcal

9.52%



Białko

5.87 g

11.74%



Węglowod.

22.58 g

8.36%



Tłuszcze

9.95 g

14.21%



Błonnik

3.55 g

14.2%

GDA

9.52 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Kapusta czerwona - 50g
- Kapusta biała - 50g
- Por obrany - 30g
- Papryka żółta - 40g (1/3 sztuki)
- Papryka czerwona - 40g (1/4 sztuki)
- Marchew - 50g
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 3g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną. Upraż na suchej patelni sezam a następnie płatki migdałów.

KROK 2. Poszatuj drobno czerwoną kapustę, młodą białą kapustę, marchewkę, paprykę żółtą i czerwoną, pora. Posiekaj kolendrę i natkę.

KROK 3. W oddzielnej misce wymieszaj wszystkie posiekane i pokrojone składniki z kaszą, uprażonym sezamem i migdałami.

KROK 4. W małej miseczce wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, imbir, odrobinę papryki ostrej, sok z limonki, miód, sos sojowy. Na samym końcu wtłocz cienkim słupkiem olej. Polej sałatkę.

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

