



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni



Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni

★★★★★ (10)

10 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 160.77 kcal 8.04%	Białko 2.89 g 5.78%	Węglowod. 15.23 g 5.64%	Tłuszcze 10.59 g 15.13%	Błonnik 1.29 g 5.16%	GDA 8.04%
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 150g
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Buraka dokładnie umyj, zawiń w folię i upiecz w nagrzanym do 200 st. C piekarniku przez około 1,5 godziny. Pestki dyni podpraż na patelni.

KROK 2: Jabłko i buraka pokrój w podobną, średniej wielkości kostkę i przełóż do większej miski. Jabłko skrop lekko cytryną, by nie ściemniało. Następnie dodaj ugotowaną kaszę, dodaj pestki dyni i dobrze połącz wszystkie składniki

KROK 3: Zrób dressing: do miseczki dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód i sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, by uzyskać jednolitą konsystencję sosu.

KROK 4: Na koniec polej sałatkę dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

