



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jesienna sałatka z jarmużem i pieczoną dynią



Jesienna sałatka z jarmużem i pieczoną dynią

★★★★★(3)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 179.22 kcal 8.96%	Białko 5.17 g 10.34%	Węglowod. 23.27 g 8.62%	Tłuszcze 8.69 g 12.41%	Błonnik 3.49 g 13.96%	GDA 8.96 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Jarmuż - 200g (40 liści)
- Brukselka - 100g
- Pomarańcza - 50g
- Dynia - 150g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Poprzednio podprażoną w rondelku kaszę ugotuj z dodatkiem szczypty przyprawy curry oraz plasterkiem imbiru.

KROK 2: Piekarnik nagrzej do temp. 200 st. C i upiecz pokrojoną w kostkę dynię. Przed upieczeniem skrop ją delikatnie oliwą z oliwek i posyp solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi oraz słodką, mieloną papryką. Piecz ok 15-20 minut (lub do miękkości) i odstaw do wystygnięcia.

KROK 3: Jarmuż (można zastąpić szpinakiem) umyj bardzo dokładnie i wytnij z nich grubą część łodygi. Resztę podziel na drobne listki, włóż do miseczki wraz z obraną z zewnętrznych liści brukselką i zalej wrzątkiem z dodatkiem 2 plasterków pomarańczy na ok. 3-4 minuty.

KROK 4: Wymieszaj wszystkie składniki dressingu: oliwę z oliwek, tahini, sok z cytryny, miód, sól i posmakuj. Dopraw go według uznania.

KROK 5: Sałatkę serwuj z ugotowaną kaszą jaglaną, skropioną dressingiem i uprażonymi na suchej patelni orzechami laskowymi oraz pestkami dyni.

Smacznego!

stołowe)

- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

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

