



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z fenkułem, awokado i orzechami włoskimi



Sałatka z fenkułem, awokado i orzechami włoskimi

★★★★★ (20)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 89.52 kcal 4.48%	Białko 2.17 g 4.34%	Węglowod. 8.12 g 3.01%	Tłuszcze 6.45 g 9.21%	Błonnik 2.68 g 10.72%	GDA 4.48 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kapusta biała - 400g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Cykoria - 80g (sztuka)
- Koper włoski (fenkuł) - 175g (½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 140g
- Grejpfrut czerwony - 130g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa umyj i osusz. Białą kapustę podziel na pół, a następnie drobno poszatkuj. Następnie posól ją i dokładnie, mocno wygnieć palcami, by puściła nieco soku i zmniejszyła swoją objętość. Odstaw ją na 10 minut. Do oddzielnej miski posiekaj fenkuł i cykorię. Połącz je z białą kapustą.

KROK 2: Przygotuj dressing. Połącz ze sobą oliwę z oliwek, sok z cytryny, ocet balsamiczny, sól, pieprz i oregano. Do sosu dodaj posiekaną natkę pietruszki i koperek. Dokładnie wymieszaj i połącz z posiekanymi kapustami.

KROK 3: Obierz i pokrój w kostkę awokado. Grejpfruta obierz i usuń białe, gorzkie błony. Pokrój go w cienkie półplasterki.

KROK 4: Do dużej miski wsyp posiekane kapusty. Następnie dodaj awokado, kawałki grejpfruta oraz posiekane i podprażone orzechy włoskie. Na sam koniec posyp startym parmezanem.

Smacznego!

- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)

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

