



Sałatka z jarmużem i orzechami

★★★★★ (9)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 169.52 kcal 8.48%	Białko 3.40 g 6.8%	Węglowod. 16.81 g 6.23%	Tłuszcze 11.11 g 15.87%	Błonnik 3.02 g 12.08%	GDA 8.48%
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Sok buraczany "Barszczyk czerwony" - 240g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jarmuż - 300g (60 liści)
- Cebula czerwona - 50g (1/2 sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej z orzechów laskowych - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Granat - 50g (1/2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę pęczak opłucz w wodzie, następnie przełóż do niedużego rondelka i dodaj soku buraczanego. Przykryj pokrywką i gotuj na niedużym ogniu do czasu, aż wchłoną cały płyn.

KROK 2: W międzyczasie w czajniku zagotuj dużą ilość gorącej wody. Z jarmużu wykrój todygi, pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do miski i wsyp 1 łyżeczkę soli. Zalej gorącą wodą, odczekaj 1 minutę, następnie odcedź i błyskawicznie przelej zimną wodą (dzięki temu jarmuż zachowa zielony kolor). Na koniec osuszyc papierowym ręcznikiem i odstawić na bok.

KROK 3: Czerwoną cebulę pokroić w cienkie półksiężycy, orzechy mocno podprażyć na rozgrzanej, suchej patelni a następnie posiekać na mniejsze kawałki. W szklance wymieszaj wszystkie składniki sosu (olej z orzechów laskowych, ocet balsamiczny, miód pszczoły płynny, sól, pieprz).

KROK 4: Ugotowany pęczek przełóż do miski, połącz z resztą przygotowanych składników i polej sosem. Na koniec obsyp pestkami granatu i podawaj - dobrze smakuje zarówno na gorąco, jak i następnego dnia na zimno.

Smacznego!

