



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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 <b>160.77 kcal</b> 8.04%	Białko <b>2.89 g</b> 5.78%	Węglowod. <b>15.23 g</b> 5.64%	Tłuszcze <b>10.59 g</b> 15.13%	Błonnik <b>1.29 g</b> 5.16%	<b>GDA</b> <b>8.04%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### 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!

