

Tabbouleh z kaszą gryczaną

★★★★★☆ (6)

30 minut | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

199 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
96.65 kcal	**3.14** g	**17.34** g	**2.37** g	**2.11** g	**4.83** %
4.83%	6.28%	6.42%	3.39%	8.44%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Cytryna - 80g (8 plastrów)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj do miękkości wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, rozmieszaj i zostaw do ostudzenia.

KROK 2: Drobno posiekaj pietruszkę i dymkę, ogórka pokrój w kostkę a pomidorki pokrój w ćwiartki. Do miseczki przełóż oliwę, wyciśnij sok z cytryny, dodaj 2 rozgniecione ząbki czosnku i posiekaną miętę.

KROK 3: Ostudzoną kaszę gryczaną wymieszaj z pozostałymi składnikami i polej przygotowanym sosem. Podawaj schłodzone.

Smacznego!

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