



Sałatka śledziowa z kaszą gryczaną

★★★★★ (5)

30 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 143.92 kcal 7.2%	Białko 9.22 g 18.44%	Węglowod. 13.17 g 4.88%	Tłuszcze 6.54 g 9.34%	Błonnik 1.41 g 5.64%	GDA 7.2%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Śledź, świeży - 500g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Pomarańcza - 240g
- Jajko kurze gotowane - 100g (2 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 180g (3 sztuki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Majonez - 25g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeże śledzie optucz pod bieżącą wodą, a następnie mocz w misce z dodatkiem wody i mleka przez całą noc (około 12-14 godzin). Po tym czasie pokrój je w drobną kostkę.

KROK 2: Filiżankę niepalonej kaszy gryczanej przesyp na sitko i dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą. Następnie ugotuj ją według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Przetudź.

KROK 3: Ugotuj jajka na twardo w gotującej się wodzie przez około 8-10 minut, ostudź je przelewając zimną wodą. Pokrój je w kostkę.

KROK 4: Pomarańczę obierz, także z białych błonek i pokrój na małe kawałeczki. Cebulę i ogórki kiszone drobno posiekaj. Przetódź do odciknięcia na sitko.

KROK 5: Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj majonez pomieszany z jogurtem naturalnym i raz jeszcze wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Sałatkę śledziową przetódź do ozdobnej salaterki. Na sam koniec udekoruj ją natką pietruszki. Smacznego!

