



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z kaszy jaglanej ze szpinakiem



Sałatka z kaszy jaglanej ze szpinakiem

★★★★★(7)



30 minut



4 osób



łatwy

Wartości odżywcze

419 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 190.60 kcal 9.53%	Białko 7.40 g 14.8%	Węglowod. 21.21 g 7.86%	Tłuszcze 9.34 g 13.34%	Błonnik 2.02 g 8.08%	GDA 9.53 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Szpinak świeży - 200g
- Ser Feta - 200g (4 porcje)
- Oliwki czarne marynowane - 100g (40 sztuk)
- Kielki lucerny - 48g (6 łyżek stołowych)
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Kurkuma - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 30g
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę w osolonej wodzie z kurkumą (objętość wody powinna być 2 razy większa niż kaszy). Następnie odstaw na 10 minut, a następnie wysyp na blachę i ostudź.

KROK 2: Umyj i osusz szpinak. Sparzoną cytrynę pokrój w plasterki, a następnie w ćwiartki. Pokrusz ser i wymieszaj z resztą składników, dodaj pokrojone oliwki.

KROK 3: Przygotuj sos: połącz miód z sokiem z cytryny, dodaj przeciśnięty czosnek i olej, przypraw do smaku. Sałatkę polej sosem, posyp kielkami lucerny.

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

