



## Sałatka z pomarańczą i fenkułem na bulgurze

★★★★★(5)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**296 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>105.54 kcal</b> 5.28%	Białko <b>2.95 g</b> 5.9%	Węglowod. <b>19.09 g</b> 7.07%	Tłuszcze <b>2.26 g</b> 3.23%	Błonnik <b>3.38 g</b> 13.52%	<b>GDA</b> <b>5.28 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza bulgur, sucha - 175g (1 ¼ szklanki)
- Koper włoski (fenkuł) - 350g (sztuka)
- Pomarańcza - 500g
- Granat - 30g (1/3 sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zalej bulgur gorącą, wrzącą wodą, przykryj i odstaw na 15 minut pod przykryciem.

**KROK 2:** Nieduży korzeń kopru włoskiego pokrój w kostkę. Dokładnie umyj, a następnie obierz pomarańcze, ich cząstki podziel na pół. Granat obierz i do oddzielnej miseczki wyłuskaj jego nasiona (uważaj na błonki).

**KROK 3:** Koper i pomarańcze połącz z kaszą, następnie dodaj granat. Całość polej oliwą z oliwek, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Na koniec posiekaj natkę pietruszki i posyp nią całą sałatkę.

*Smacznego!*

