



Orientalna kasza jaglana z cieciorką i granatem

★★★★★ (12)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 266.30 kcal 13.32%	Białko 4.88 g 9.76%	Węglowod. 18.72 g 6.93%	Tłuszcze 20.16 g 28.8%	Błonnik 2.06 g 8.24%	GDA 13.32 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 54g (1 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Ciecierzycy z puszki - 85g ($\frac{1}{2}$ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g ($\frac{1}{2}$ łyżeczki)
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Granat - 30g ($\frac{1}{3}$ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Tahini - 6g ($\frac{1}{2}$ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W jednej misce wymieszaj cieciorkę z puszki, miód, oliwę z oliwek, cynamon, curry i wszystko. Przełóż miksturę na rozgrzaną patelnię i duś przez 2-4 minuty. Z powrotem przełóż całość do miseczki.

KROK 2: W drugiej misce sporządź dressing. W tym celu wymieszaj: oliwę, pastę tahini, sok z cytryny, miód i sól. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Migdały posiekaj na trzy części.

KROK 3: Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj z ciecierzycą i migdałami. Całość połącz z dressingiem. Na koniec całe danie posyp ziarenkami granata.

Smacznego!

