



Sałatka z kaszą perłową i kurkami

★★★★★ (14)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

407 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 181.73 kcal 9.09%	Białko 4.58 g 9.16%	Węglowod. 30.83 g 11.42%	Tłuszcze 5.89 g 8.41%	Błonnik 4.19 g 16.76%	GDA 9.09 %
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Kurki - 50g (garść)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Groszek zielony - 35g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Parmezan tarty - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę perłową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Kurki przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie podsmaż na oliwie wraz z mrożonym groszkiem.

KROK 3: Ugotowaną kaszę wraz z podsmażonymi kurkami i groszkiem wyłóż na talerz. Udekoruj borówkami i świeżą bazylią, a następnie polej sałatkę oliwą. Posyp parmezanem i dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

