



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szybka sałatka z jarmużem i awokado



## Szybka sałatka z jarmużem i awokado

★★★★★ (13)



10 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

**366 kcal** / 1 porcję (194 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>189.16 kcal</b> 9.46%	Białko <b>4.30 g</b> 8.6%	Węglowod. <b>11.58 g</b> 4.29%	Tłuszcze <b>15.26 g</b> 21.8%	Błonnik <b>3.51 g</b> 14.04%	<b>GDA</b> <b>9.46 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Awokado - 50g
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jarmuż dokładnie umyj pod bieżącą wodą i porwij go na mniejsze kawałki. Następnie wrzuć na rozgrzaną na patelni oliwę, wlej odrobinę wody i duś pod przykryciem aż do zmięknięcia, od czasu do czasu mieszając.

**KROK 2:** W tym czasie przygotuj pozostałe składniki. Rzodkiewki umyj i pokrój w talarki, cebulę w piórka, a obrane awokado w paski. Na suchej patelni upraż nasiona słonecznika.

**KROK 3:** Przygotuj sos. Pastę tahini przełóż do miseczki, dodaj oliwę, wyciśnięty sok z cytryny, pieprz oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, do całkowitego połączenia się składników.

**KROK 4:** Zblanszowany jarmuż przełóż na talerz, dodaj do niego wszystkie przygotowane składniki oraz suszoną żurawinę, a następnie polej sosem.

*Smacznego!*

