



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Orientalna sałatka z kaszą jaglaną i warzywami



## Orientalna sałatka z kaszą jaglaną i warzywami

★★★★★(2)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**314 kcal** / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>130.18 kcal</b> 6.51%	Białko <b>3.09 g</b> 6.18%	Węglowod. <b>24.03 g</b> 8.9%	Tłuszcze <b>3.39 g</b> 4.84%	Błonnik <b>2.39 g</b> 9.56%	<b>GDA</b> <b>6.51 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Marchew - 100g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Sok pomarańczowy - 50g
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kurkuma - 3g
- imbir suszony - 3g
- Gałka muszkatołowa mielona - 3g (6 szczypt)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Warzywa pokrój według uznania.

**KROK 2:** W głębokiej patelni lub garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulkę razem z czosnkiem, następnie dodaj pokojoną marchew i wymieszaj. Po kilku minutach dodaj miód, ugotowaną kaszę i całość lekko podsmaż.

**KROK 3:** Do garnka dorzuć posiekaną paprykę, pomidorki i oliwki. Wlej sok pomarańczowy, dodaj posiekane zioła, żurawinę i orzechy. Całość dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Gotową sałatkę podawaj na ciepło lub schłodzoną.

*Smacznego!*

- Cynamon mielony - 3g ( $\frac{3}{4}$  łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

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

