



Sałatka z jarmużem i orzechami

★★★★★ (9)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 169.52 kcal 8.48%	🥚 Białko 3.40 g 6.8%	🍞 Węglowod. 16.81 g 6.23%	🥑 Tłuszcze 11.11 g 15.87%	🌾 Błonnik 3.02 g 12.08%	GDA 8.48 %
--	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Sok buraczany "Barszczyk czerwony" - 240g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jarmuż - 300g (60 liści)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej z orzechów laskowych - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Granat - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę pęczak opłucz w wodzie, następnie przełóż do niedużego rondelka i dodaj soku buraczanego. Przykryj pokrywką i gotuj na niedużym ogniu do czasu, aż wchłonie cały płyn.

KROK 2: W międzyczasie w czajniku zagotuj dużą ilość gorącej wody. Z jarmużu wykrój todygi, pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do miski i wsyp 1 łyżeczkę soli. Zalej gorącą wodą, odczekaj 1 minutę, następnie odcedź i błyskawicznie przelej zimną wodą (dzięki temu jarmuż zachowa zielony kolor). Na koniec osusz papierowym ręcznikiem i odstaw na bok.

KROK 3: Czerwoną cebulę pokroić w cienkie półksiężce, orzechy mocno podprażyć na rozgrzanej, suchej patelni a następnie posiekać na mniejsze kawałki. W szklance wymieszać wszystkie składniki sosu (olej z orzechów laskowych, ocet balsamiczny, miód pszczeni, sól, pieprz).

KROK 4: Ugotowany pęczek przełóż do miski, połącz z resztą przygotowanych składników i polej sosem. Na koniec obsyp pestkami granatu i podawaj - dobrze smakuje zarówno na gorąco, jak i następnego dnia na zimno.

Smacznego!

