



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni



Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni

★★★★★ (10)



10 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
160.77 kcal
8.04%

Białko
2.89 g
5.78%

Węglowod.
15.23 g
5.64%

Tłuszcze
10.59 g
15.13%

Błonnik
1.29 g
5.16%

GDA
8.04%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Burak - 100g (sztuśka)
- Jabłko - 150g
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglana według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Buraka dokładnie umyj, zawiń w folię i upiecz w nagrzanym do 200 st. C piekarniku przez około 1,5 godziny. Pestki dyni podpraż na patelni.

KROK 2: Jabłko i buraka pokrój w podobną, średniej wielkości kostkę i przełóż do większej miski. Jabłko skrop lekko cytryną, by nie ściemniało. Następnie dodaj ugotowaną kaszę, dodaj pestki dyni i dobrze połącz wszystkie składniki

KROK 3: Zrób dressing: do miseczki dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód i sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, by uzyskać jednolitą konsystencję sosu.

KROK 4: Na koniec polej sałatkę dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

