



Orientalna kasza jaglana z cieciorą i granatem

★★★★★ (12)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

266.30 kcal

13.32%



Białko

4.88 g

9.76%



Węglowod.

18.72 g

6.93%



Tłuszcze

20.16 g

28.8%



Błonnik

2.06 g

8.24%

GDA

13.32%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 54g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Ciecierzka z puszki - 85g (1/2 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Granat - 30g (1/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Tahini - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W jednej misce wymieszaj cieciorę z puszki, miód, oliwę z oliwek, cynamon, curry i wszystko. Przełóż miksturę na rozgrzaną patelnię i duś przez 2-4 minuty. Z powrotem przełóż całość do miseczki.

KROK 2: W drugiej misce sporządź dressing. W tym celu wymieszaj: oliwę, pastę tahini, sok z cytryny, miód i sól. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Migdały posiekaj na trzy części.

KROK 3: Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj z ciecierzycą i migdałami. Całość potocz z dressingiem. Na koniec całe danie posyp ziarenkami granata.

Smacznego!

