Orientalna kasza jaglana z cieciorką i granatem

★★★★★½ (12)

25 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
266.30 kcal	4.88 g	18.72 g	20.16 g	2.06 g	13.32 %
13.32%	9.76%	6.93%	28.8%	8.24%	

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 54g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Ciecierzyca z puszki - 85g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Granat - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Tahini - 6g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W jednej misce wymieszaj cieciorkę 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 połącz z dressingiem. Na koniec całe danie posyp ziarenkami granata.

Smacznego!

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