



Sałatka z pęczakiem na styl śródziemnomorski

★★★★★ (3)



15 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

355 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

134.34 kcal

6.72%



Białko

6.73 g

13.46%



Węglowod.

19.96 g

7.39%



Tłuszcze

3.96 g

5.66%



Błonnik

2.18 g

8.72%

GDA

6.72 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150g
- Oliwki czarne marynowane - 37.5g (15 sztuk)
- Ogórek szklarniowy - 100g
- Pomidor - 150g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Cebula dymka - 20g (sztućca)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Kurkuma - 3g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka dokładnie umyj, odetnij zbędny, widoczny tłuszcz i pokrój na niewielkie kawałki. Przypraw kurczaka solą, pieprzem, kurkumą i curry. Dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Na patelnię wylej 2 łyżki oleju rzepakowego i usmaż je do lekkiego zrumienienia. Mięso przełóż z patelni na talerz i pozostaw do wystygnięcia.

KROK 3: Ogórka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka. Oliwki pokrój na małe kawałki. Pomidory umyj i pokrój na ósemki. Natkę pietruszki i dymkę, umyj i posiekaj.

KROK 4: Do dużej miski przełóż: kaszę pęczak, usmażoną pierś z kurczaka, oliwki, ogórka, pomidory, natkę pietruszki, dymkę, a następnie przypraw solą i pieprzem. Olej, miód, ocet balsamiczny i sok z cytryny wymieszaj dokładnie w małej miseczce, a następnie dodaj do sałatki. Wymieszaj.

*Podawaj schłodzoną około 1-2 godz. w lodówce.

Smacznego!

