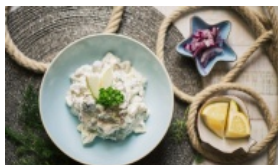


[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Sałatka śledziowa z kaszą gryczaną](#)

Sałatka śledziowa z kaszą gryczaną

★★★★★ (5)

30 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
143.92 kcal
7.2%

Białko
9.22 g
18.44%

Węglowod.
13.17 g
4.88%

Tłuszcze
6.54 g
9.34%

Błonnik
1.41 g
5.64%

GDA
7.2%

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Śledź, świeży - 500g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Pomarańcza - 240g
- Jajko kurze gotowane - 100g (2 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 180g (3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Majonez - 25g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeże śledzie optucz pod bieżącą wodą, a następnie mocz w misce z dodatkiem wody i mleka przez całą noc (około 12-14 godzin). Po tym czasie pokrój je w drobną kostkę.

KROK 2: Filiżankę niepalonej kaszy gryczanej przesyp na sitko i dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą. Następnie ugotuj ją według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Przetudź.

KROK 3: Ugotuj jajka na twardo w gotującej się wodzie przez około 8-10 minut, ostudź je przelewając zimną wodą. Pokrój je w kostkę.

KROK 4: Pomarańczę obierz, także z białych błonek i pokrój na małe kawałeczki. Cebulę i ogórki kiszane drobno posiekaj. Przetód do odcedzenia na sitko.

KROK 5: Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj majonez pomieszany z jogurtem naturalnym i raz jeszcze wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Sałatkę śledziową przetód do ozdobnej salaterki. Na sam koniec udekoruj ją natką pietruszki. Smacznego!

