



Marokańska sałatka gryczana z prażonymi orzechami

★★★★★ (6)



45 minut



5 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

169.27 kcal

8.46%



Białko

5.64 g

11.28%



Węglowod.

28.10 g

10.41%



Tłuszcze

5.43 g

7.76%



Błonnik

4.26 g

17.04%

GDA

8.46%



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 300g (1 ½ szklanki)
- Bakłażan - 240g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 6g (3 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 100g (10 sztuk)
- Migdały, płatk - 60g (6 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Kiełki lucerny - 32g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzij piekarnik do 180 st. C.**KROK 2:** Na wyłożonej papierem do pieczenia półmisek umyj i pokrojoną w ćwiartki czerwoną paprykę oraz pokrojonego w dość sporą kostkę bakłażana. Skrop warzywa oliwą z oliwek, dodaj sól i pieprz oraz zioła prowansalskie i wędzoną paprykę. Zadbaj, by warzywa równomiernie wymieszały się z przyprawami.**KROK 3:** Wstaw warzywa do nagrzanego piekarnika i piecz około 25-30 minut lub do momentu, aż będą porządnie zrumienione. Po tym czasie wyjmij i ostudź.**KROK 4:** W międzyczasie przepłucz kaszę gryczaną na sicie, a następnie ugotuj ją według przepisu zamieszczonej na opakowaniu produktu. Odcedź i ostudź.**KROK 5:** W międzyczasie na suchej patelni podpraż płatki migdałów. Suszone morele posiekaj na drobne kawałki.**KROK 6:** W dużej misce wymieszaj ostudzoną kaszę gryczaną z pieczonymi warzywami oraz pozostałymi składnikami. Dobrze wymieszaj do połączenia się składników.

Smacznego!

