



Szybka sałatka z jarmużem i awokado

★★★★★ (13)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

366 kcal / 1 porcję (194 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

189.16 kcal

9.46%



Białko

4.30 g

8.6%



Węglowod.

11.58 g

4.29%



Tłuszcze

15.26 g

21.8%



Błonnik

3.51 g

14.04%

GDA

9.46 %



Składniki

- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Awokado - 50g
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jarmuż dokładnie umyj pod bieżącą wodą i porwij go na mniejsze kawałki. Następnie wrzuć na rozgrzaną na patelni oliwę, wlej odrobinę wody i duś pod przykryciem aż do zmięknięcia, od czasu do czasu mieszając.

KROK 2: W tym czasie przygotuj pozostałe składniki. Rzodkiewki umyj i pokrój w talarki, cebulę w piórka, a obrane awokado w paski. Na suchej patelni upraż nasiona słonecznika.

KROK 3: Przygotuj sos. Pastę tahini przełóż do miseczki, dodaj oliwę, wyciśnięty sok z cytryny, pieprz oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, do całkowitego połączenia się składników.

KROK 4: Zblanszowany jarmuż przełóż na talerz, dodaj do niego wszystkie przygotowane składniki oraz suszoną żurawinę, a następnie polej sosem.

Smacznego!

