



Sałatka grecka z kaszą jaglaną

★★★★★ (2)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

573 kcal / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

184.19 kcal

9.21%



Białko

5.44 g

10.88%



Węglowod.

10.03 g

3.71%



Tłuszcze

14.20 g

20.29%



Błonnik

1.51 g

6.04%

GDA

9.21 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Ogórek gruntowy - 35g (sztuka)
- Pomidor - 130g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Bazylia świeża - 15g (3 gałązki)
- Orzechy nerkowca - 30g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną, wymieszaj z bazyliowym pesto.**KROK 2.** Pokrój ogórka, pomidora, kolorową paprykę w sporą kostkę (2 cm x 2 cm), cebulę czerwoną w cienkie piórka, oliwki możesz dodać w całości lub przekrój wzdłuż na połowę. Fetę pokrój tak jak lubisz. My pokroiliśmy w duże kawałki tak, by stopniowo sobie odłamywać i kruszyć ser w ilościach takich, jakich lubimy.**KROK 3.** Wymieszaj wszystkie warzywa z kaszą, ser ułóż na rancie talerza lub jeśli pokroisz go w kostkę, posyp nim sałatkę. Możesz całość posypać ziołami prowansalskimi.

Smacznego!

