



## Orientalna kasza jaglana z cieciorą i granatem

★★★★★ (12)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**405 kcal** / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>266.30 kcal</b> 13.32%	Białko <b>4.88 g</b> 9.76%	Węglowod. <b>18.72 g</b> 6.93%	Tłuszcze <b>20.16 g</b> 28.8%	Błonnik <b>2.06 g</b> 8.24%	<b>GDA</b> <b>13.32%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 54g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Ciecierzycy z puszki - 85g (1/2 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Granat - 30g (1/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Tahini - 6g (1/2 łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W jednej misce wymieszaj cieciorę z puszki, miód, oliwę z oliwek, cynamon, curry i wszystko. Przełóż miksturę na rozgrzaną patelnię i duś przez 2-4 minuty. Z powrotem przełóż całość do miseczki.

**KROK 2:** W drugiej misce sporządź dressing. W tym celu wymieszaj: oliwę, pastę tahini, sok z cytryny, miód i sól. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Migdały posiekaj na trzy części.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj z ciecierzycą i migdałami. Całość potocz z dressingiem. Na koniec całe danie posyp ziarenkami granata.

Smacznego!

