



Śródziemnomorska sałatka jaglana

★★★★★ (13)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

320 kcal / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 209.38 kcal 10.47%	Białko 7.00 g 14%	Węglowod. 29.54 g 10.94%	Tłuszcze 7.49 g 10.7%	Błonnik 1.25 g 5%	GDA 10.47%
--	--------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 120g
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Pomidor suszony - 105g (15 sztuk)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Serek kozi - 80g (4 łyżki stółowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stółowe)
- Musztarda francuska - 10g (½ łyżki stółowej)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną zalej dwukrotnie większą ilością wody i ugotuj na sypko, zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu produktu.

KROK 2: W małej miseczce zalej wrzątkiem pomidory suszone. Odstaw na 10 minut. Po tym czasie odsącz.

KROK 3: W dużej misce połącz ze sobą ostudzoną kaszę jaglaną, przepłukaną z zalewy ciecierzycę z puszki, pokrojone w kostkę pomidory, oliwki, posiekaną natkę pietruszki oraz pokruszony serek. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 4: W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, musztardę, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Następnie polej mieszanką przygotowaną sałatkę. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Smacznego!

