Sałatka z pomarańczą i fenkułem na bulgurze

(5)

25 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

296 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
105.54 kcal	**2.95** g	**19.09** g	**2.26** g	**3.38** g	**5.28** %
5.28%	5.9%	7.07%	3.23%	13.52%	

Składniki

- Kasza bulgur, sucha - 175g (1 ¼ szklanki)
- Koper włoski (fenkuł) - 350g (sztuka)
- Pomarańcza - 500g
- Granat - 30g (⅓ sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zalej bulgur gorącą, wrzącą wodą, przykryj i odstaw na 15 minut pod przykryciem.

KROK 2: Nie duży korzeń kopru włoskiego pokrój w kostkę. Dokładnie umyj, a następnie obierz pomarańcze, ich cząstki podziel na pół. Granat obierz i do oddzielnej miseczki wyłuskaj jego nasiona (uważaj na błonki).

KROK 3: Koper i pomarańcze połącz z kaszą, następnie dodaj granat. Całość polej oliwą z oliwek, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Na koniec posiekaj natkę pietruszki i posyp nią całą sałatkę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję