



Sałatka z kaszą perłową i kurkami

★★★★★ (15)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

407 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Kaloryczność 181.73 kcal 9.09% | Białko 4.58 g 9.16% | Węglowod. 30.83 g 11.42% | Tłuszcze 5.89 g 8.41% | Błonnik 4.19 g 16.76% | GDA 9.09% |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Kurki - 50g (garść)
- Borówki amerykańskie - 50g (1/3 szklanki)
- Groszek zielony - 35g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Parmezan tarty - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę perłową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.**KROK 2:** Kurki przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie podsmaż na oliwie wraz z mrożonym groszkiem.**KROK 3:** Ugotowaną kaszę wraz z podsmażonymi kurkami i groszkiem wyłóż na talerz. Udekoruj borówkami i świeżą bazylią, a następnie polej sałatkę oliwą. Posyp parmezanem i dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.

Smacznego!

