



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szybka sałatka z jarmużem i awokado



Szybka sałatka z jarmużem i awokado

★★★★★ (13)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

366 kcal / 1 porcję (194 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 189.16 kcal 9.46%	Białko 4.30 g 8.6%	Węglowod. 11.58 g 4.29%	Tłuszcze 15.26 g 21.8%	Błonnik 3.51 g 14.04%	GDA 9.46 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Awokado - 50g
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jarmuż dokładnie umyj pod bieżącą wodą i porwij go na mniejsze kawałki. Następnie wrzuc na rozgrzaną na patelni oliwę, wlej odrobinę wody i duś pod przykryciem aż do zmięknięcia, od czasu do czasu mieszając.

KROK 2: W tym czasie przygotuj pozostałe składniki. Rzodkiewki umyj i pokrój w talarki, cebulę w piórka, a obrane awokado w paski. Na suchej patelni upraż nasiona słonecznika.

KROK 3: Przygotuj sos. Pastę tahini przełóż do miseczki, dodaj oliwę, wyciśnięty sok z cytryny, pieprz oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, do całkowitego połączenia się składników.

KROK 4: Zblanszowany jarmuż przełóż na talerz, dodaj do niego wszystkie przygotowane składniki oraz suszoną żurawinę, a następnie polej sosem.

Smacznego!

