



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z jarmużem i orzechami



Sałatka z jarmużem i orzechami

★★★★★ (9)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

169.52 kcal

8.48%



Białko

3.40 g

6.8%



Węglowod.

16.81 g

6.23%



Tłuszcze

11.11 g

15.87%



Błonnik

3.02 g

12.08%

GDA

8.48 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Sok buraczany "Barszcyk czerwony" - 240g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jarmuż - 300g (60 liści)
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Orzechy laskowe - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej z orzechów laskowych - 60g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Granat - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę pęczak opłucz w wodzie, następnie przełóż do niedużego rondelka i dodaj soku buraczanego. Przykryj pokrywką i gotuj na niedużym ogniu do czasu, aż wchłoną cały płyn.

KROK 2: W międzyczasie w czajniku zagotuj dużą ilość gorącej wody. Z jarmużu wykrój todygi, pokrój na mniejsze kawałki, przełóż do miski i wsyp 1 łyżeczkę soli. Zalej gorącą wodą, odczekaj 1 minutę, następnie odcedź i błyskawicznie przelej zimną wodą (dzięki temu jarmuż zachowa zielony kolor). Na koniec osuszyć papierowym ręcznikiem i odstawić na bok.

KROK 3: Czerwoną cebulę pokroić w cienkie półksiężce, orzechy mocno podprażyć na rozgrzanej, suchej patelni a następnie posiekać na mniejsze kawałki. W szklance wymieszać wszystkie składniki sosu (olej z orzechów laskowych, ocet balsamiczny, miód pszczoły płynny, sól, pieprz).

KROK 4: Ugotowany pęczek przełóż do miski, połącz z resztą przygotowanych składników i polej sosem. Na koniec obsyp pestkami granatu i podawaj - dobrze smakuje zarówno na gorąco, jak i następnego dnia na zimno.

Smacznego!

