



Sałatka z cieciorą i rukolą na pęczaku

★★★★★ (14)



30 minut



4 osób



łatwy

Wartości odżywcze

377 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

208.96 kcal

10.45%



Białko

5.53 g

11.06%



Węglowod.

24.39 g

9.03%



Tłuszcze

11.64 g

16.63%



Błonnik

3.57 g

14.28%

GDA

10.45%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 150g
- Rukola - 40g (2 garście)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Oliwki czarne marynowane - 40g (16 sztuk)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Orzechy arachidowe - 60g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 80g (4 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jęczmienną pęczak wg wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

KROK 2: Dokładnie umyj i odsącz rukolę. Przepłucz z zalewy ciecierzycy w puszki i również odsącz. Pokrój oliwki i suszone pomidory na mniejsze kawałki.

KROK 3: Paprykę umyj i pokrój na dość małe kawałki. Orzechy arachidowe podpraż na patelni do zrumienienia.

KROK 4: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj. Na koniec całą sałatkę polej oliwą z oliwek oraz przypraw solą, pieprzem, papryczką chili i garam masala.

Smacznego!

