

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni](#)

Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami dyni

★★★★★ (10)



10 minut +



2 osoby

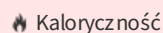


łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

160.77 kcal

8.04%



Białko

2.89 g

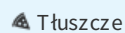
5.78%



Węglowod.

15.23 g

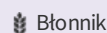
5.64%



Tłuszcze

10.59 g

15.13%



Błonnik

1.29 g

5.16%

GDA**8.04 %**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 150g
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglana według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Buraka dokładnie umyj, zawiń w folię i upiecz w nagrzanym do 200 st. C piekarniku przez około 1,5 godziny. Pestki dyni podpraż na patelni.

KROK 2: Jabłko i buraka pokrój w podobną, średniej wielkości kostkę i przełóż do większej miski. Jabłko skrop lekko cytryną, by nie ściemniało. Następnie dodaj ugotowaną kaszę, dodaj pestki dyni i dobrze połącz wszystkie składniki

KROK 3: Zrób dressing: do miseczki dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód i sól. Wszystko dokładnie wymieszaj, by uzyskać jednolitą konsystencję sosu.

KROK 4: Na koniec polej sałatkę dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

