



Sałatka z kaszą jęczmienną, pieczonym kalafior i migdałami

★★★★★ (2)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

345 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.73 kcal

5.44%



Białko

2.79 g

5.58%



Węglowod.

12.55 g

4.65%



Tłuszcze

6.48 g

9.26%



Błonnik

1.72 g

6.88%

GDA

5.44 %



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Kalafior - 250g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora pokrój na drobne kawałki i obtocz w oliwie. Dopraw solą i pieprzem i umieść w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 15 minut, następnie zdejmij pokrywkę i piecz kolejne 15 minut.

KROK 2: W tym czasie kaszę ugotuj w bulionie według przepisu na opakowaniu.

KROK 3: Do naczynia przełóż ugotowaną kaszę i posyp całość parmezanem. Następnie dodaj upieczonego kalafiora, drobno posiekane migdały i pietruszkę.

Smacznego!

