



Tabbouleh z kaszą gryczaną

★★★★★ (6)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

199 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
96.65 kcal
4.83% Białko
3.14 g
6.28% Węglowod.
17.34 g
6.42% Tłuszcze
2.37 g
3.39% Błonnik
2.11 g
8.44%**GDA**
4.83 %

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Ogórek gruntowy - 140g (4 sztuki)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj do miękkości wg przepisu na opakowaniu. Przełóż na talerz, rozmieszaj i zostaw do ostudzenia.

KROK 2: Drobno posiekaj pietruszkę i dymkę, ogórka pokrój w kostkę a pomidorki pokrój w ćwiartki. Do miseczki przełóż oliwę, wyciśnij sok z cytryny, dodaj 2 rozgniecione ząbki czosnku i posiekaną miętę.

KROK 3: Ostudzoną kaszę gryczaną wymieszaj z pozostałymi składnikami i polej przygotowanym sosem. Podawaj schłodzone.

Smacznego!

