

Kolorowa energetyczna sałatka z jajkiem i pomarańczą to najlepsza opcja na ponury dzień w pracy czy szkole

Taka sałatka to moc do działania w pudełku! Korzystajcie póki mamy jeszcze sezon na pomarańcze i granaty. Jestem dumna z tego połączenia! Delikatna kasza, słodka pomarańcza, ostry smak rukoli i orzechowy aromat sosu świetnie razem współgra. Jak spróbujesz na pewno nie pożałujesz ?

BONUS!: błonnik, foliany, miedź, cynk, magnez, potas, mangan, żelazo, wapń, jod wit. A, C, B1, E, B3, B6, K

w 1 porcji:

Energia: 478 kcal

Białko: 16,3 g

Węglowodany: 64 g

Tłuszcze: 19,7 g

Błonnik: 7,1 g

Składniki

na 1 porcję:

50 g kaszy jaglanej (przed ugotowaniem) /pół woreczka

3/4 pomarańczy

nasiona granatu z 1/4 owocu

2 garści rukoli lub sałaty roszponki

1 jajko ugotowane na miękko

Sos:

sok 1/4 pomarańczy

1 łyżeczka masła orzechowego

1 łyżeczka syropu klonowego

Kaszę ugotuj na półtwardo i ostudź. Pomarańczę obierz. 3/4 pokrój na małe kawałki. Z 1/4 pomarańczy wyciśnij sok, wymieszaj go z masłem orzechowym i syropem klonowym. Rukolę, kaszę jaglaną (wystudzoną), granat i pokrojoną pomarańczę delikatnie wymieszaj w misce z 1/2 sosu. Przełóż na talerz. Jajko ugotuj na miękko, przekrój i połóż na szczycie sałatki. Sałatkę z jajkiem polej resztą sosu.

Jajko na miękko: Zagotuj wodę w małym rondelku, dodaj trochę soli. Jajko/a opuść na łyżce na dno rondelka z gotującą się wodą. Jeżeli jajko po prostu wrzucisz, najprawdopodobniej pęknie z powodu nagłej zmiany temperatury lub pod wpływem uderzenia w dno rondelka. Jajko gotuj w zależności od wielkości: rozmiar S - 3,5 minuty, rozmiar M - około 4 minut, rozmiar L - 4,5-5 minut. Woda podczas całego gotowania powinna lekko wrzeć. Ugotowane jajko wyciągnij z wrzątku i zanurz na kilka sekund w zimnej wodzie, żeby przerwać proces ścinania się jajka pod wpływem wysokiej temperatury. Obierz czubek jajka aby dostać się do wnętrza, jedz przy pomocy małej łyżeczki.

Smacznego!



Sałatka z jajkiem i pomarańczą



Energetyczna sałatka z jajkiem, pomarańczą i granatem w orzechowym sosie