Pomarańczowa sałatka z cieciorką z sosem tahini

Jeśli pomarańcze są bardzo słodkie można dodać trochę soku z cytryny. Sałatkę można przygotować wcześniej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g brokułów, podzielonych na różyczki
420 g cieciorki z puszki
2 pomarańcze
2 łyżki pasty sezamowej tahini
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować brokuły w rondlu (lub w mikrofalówce w przykrytym pojemniku z łyżką wody) 2–3 minuty, aż się ugotują, lecz wciąż będą jędrne. Zahartować pod strumieniem zimnej bieżącej wody, a następnie odsączyć i zostawić do ostygnięcia.

2) Opłukać i odsączyć cieciorkę, a następnie przełożyć do miski. Obrać jedną pomarańczę i pokroić w kostkę lub w cząstki, usuwając błony. Dodać razem z brokułami do cieciorki.

3) Wycisnąć sok z drugiej pomarańczy. Wymieszać go z tahini, kminem, odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. Polać sosem sałatkę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 173 kcal, 11 g białka, 8 g tłuszczów (1 g NKT), 14 g węglowodanów (6 g cukrów), 10 g błonnika, 187 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock