



Гречка боул з фетою та горішками

Всього: 34 хв · Підготовка: 11 хв · Готування: 23 хв · 1 порцій · Легко · Сніданок

ІНГРЕДІЄНТИ

30 г Гречка

30 г Куряче філе

70 г Буряк червоний (або гарбуз)

40 г Морква

10 г Горішки Волоські подрібнені

25 г Фета

23 г Шпинат або рукола

10 г Олія

за смаком Сіль, перець, зелень, сік лимона

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Приготуйте гречку згідно з інструкцією на упаковці та викладіть у тарілку.
- 2 Куряче філе наріжте кубиком та просмажте без олії на високому вогні протягом 12-17 хвилин.
- 3 В самому кінці зменшіть вогонь, додайте копчену паприку, карі або інші улюблені спеції й сіль. Накрийте кришкою на декілька хвилин, щоб спеції розкрилися.
- 4 Очищений буряк і моркву натріть на крупній тертці та додайте до гречки в тарілці.
- 5 Додайте курятину до гречки з овочами.
- 6 Фету наріжте кубиком та викладіть у тарілку збоку.
- 7 Додайте всі інші інгредієнти, полийте соком лимона.
- 8 Якщо любите, рекомендую додати трохи чорносливу або оливок на смак.

Харчова цінність на порцію: **484** ккал · Білки **40.0 g** · Жири **34.0 g** · Вуглеводи **34.0 g** · Клітковина **7.1 g**