



OtankiMill.eu

Logistics Services • Grain Processing

Premium Pērļu Grūbas

No izmeklētām miežu šķirnēm

Pēc **OtankiMill** pasūtījuma audzētas

Ražotas ar vairāk kā 20 gadu pieredzi
graudu pārstrādē

Pēc Jūsu prasībām un vēlmēm iepakotas

Augstākās kvalitātes, Latvijā
audzētas un ražotas
Premium un Mini pērļu
grūbas – **olbaltumvielu un
minerālvielu avots.**

Uzturvērtība 100 g

Enerģētiskā v. — 330 kcal

Proteīns — 9,9 g

Tauki — 1,2 g

Piesātin. t.sk. — 0,2 g

Šķiedrvielas — 15,6 g

Beta – glikāns — 4.5 %

	Garums/diametrs	Gatavošanas ilgums min.	Derīguma termiņš mēn.
Mini	<3 mm 95%, 3-5 mm 5%	16-18	24
Premium	4,5 - 6 mm / 3-4 mm	18 - 20	24

Svaigie kukurūzas, mozzarellas, garneļu un grūbu salāti ar avokado un kokosriekstu krēma mērci

4 porcijas

Salātiem

- 200 g Premium pārļu grūbas
- 140 g saldā konservētā kukurūza
- 125 g mini mozzarella
- 5 ēdamkarotes olīveļļas
- 1 gab. smalki sagriezts sīpols
- garneles
- sauja dzeltenie plūmju tomāti
- sauja smalki sakapāti pētersīļi un piparmētras
- sāls un melnie pipari pēc garšas
- 2 ēdamkarotes smalki sakapātas pistācijas (dekoram)

Mērcei

- 1 gab. avokado
- 200 ml kokosriekstu krēma
- 1/2 laima (sulai)
- svaiga ingvera gabaliņš, smalki sagriezts
- 1 ēdamkarote medus
- sāls un melnie pipari

Grūbas vāra 20 min, līdz mikstas, pievieno olīveļļu, melnos piparus un sāli. Atdzesē. Kad atdzisis, pievieno pārējās sastāvdaļas. Mērcei paredzētās sastāvdaļas sablendē viendabīgā masā. Grūbu salātus pasniedz ar pārkaisītām pistācijām un avokado mērci.

Grūbas – veselīgs un vērtīgs papildinājums aukstajiem un siltajiem salātiem, zupām, biežputrām, sautējumiem un cepešiem - iekļauts dažādu tautu nacionālo ēdienu receptēs

