



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanek z kaszy jaglanej z kurczakiem



Zapiekanek z kaszy jaglanej z kurczakiem

★★★★★ (100)

🕒 30 minut +

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

383 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 125.30 kcal 6.27%	🥩 Białko 10.27 g 20.54%	🍞 Węglowod. 11.92 g 4.41%	🌿 Tłuszcze 4.46 g 6.37%	🌾 Błonnik 1.08 g 4.32%	GDA 6.27%
--	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Por obrany - 60g
- Kukurydza, konserwowa - 195g (13 łyżek stołowych)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 460g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Ser Gouda, tarty - 100g (10 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 20g (2 łyżki stołowe)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 5g (10 szczypt)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw do smaku i wymieszaj z olejem. Obsmaż na mocno rozgrzanej patelni już bez dodatku tłuszczu.

KROK 2: W tym czasie kaszę przelej wrzątkiem na sitku, aby pozbyć się ewentualnej goryczki. Pora pokrój w talarki, a paprykę w kostkę. Kukurydzę osącz.

KROK 3: Mięso zdejmij z ognia. Dodaj warzywa i kaszę, całość dokładnie wymieszaj i przełóż do żaroodpornego naczynia.

KROK 4: Mleko wymieszaj z jajkami. Dodaj sól i pieprz oraz zioła prowansalskie do smaku. Zalej zapiekanek i wyrównaj jej powierzchnię łyżką tak, aby cała kasza była namoczona. Naczynie przykryj i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 st C. na około 45 minut.

KROK 5: Po 30-35 minutach sprawdź, czy kasza wchłonęła całe mleko - jeśli tak, dolej jeszcze nieco wody lub mleka. Po 45 minutach zapiekanek posyp startym serem i wstaw do piekarnika jeszcze na 5 minut, żeby ser się zapiekł.

*Przed podaniem możesz posypać całość kielkami brokuła.

**Zapiekanek z kaszy jaglanej to propozycja w sam raz na kolację. Robi się ją błyskawicznie więc wymaga małego nakładu pracy. Wartość odżywcza zapiekanek jest bardzo wysoka i cenna. Kasza jaglana jako jedyna, ma tak silny potencjał zasadowy, a także jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku i magnezu.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

