



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami



## Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami

★★★★★ (11)

1 godzina

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**519 kcal** / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>87.61 kcal</b> 4.38%	Białko <b>3.16 g</b> 6.32%	Węglowod. <b>16.38 g</b> 6.07%	Tłuszcze <b>1.97 g</b> 2.81%	Błonnik <b>2.57 g</b> 10.28%	<b>GDA</b> <b>4.38 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Bataty - 200g (sztuka)
- Cukinia - 400g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 50g
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- KROK 2:** Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w piórka cebulę.
- KROK 3:** Dodaj pół szklanki wody, koncentrat pomidorowy, pokrojoną paprykę i bataty i duś wszystko kilka pod przykryciem.
- KROK 4:** Dodaj czerwoną soczewicę, pokrojoną w krążki cukinię, oliwki czarne, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy i duś przez następne 10 - 15 minut.
- KROK 5:** Tak przygotowane warzywa wymieszaj z ugotowaną kaszą jęczmienną i wyłóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Na wierzch połóż pokrojone w krążki pomidory i posyp zmielonymi orzechami arachidowymi.
- KROK 6:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni i piecz zapiekankę przez 30 minut.
- 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

