



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zapiekanek jaglana z indykiem i warzywami



## Zapiekanek jaglana z indykiem i warzywami

★★★★★ (8)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                |                               |                              |                     |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>87.59 kcal<br>4.38% | 🥩 Białko<br>7.40 g<br>14.8% | 🍞 Węglowod.<br>9.81 g<br>3.63% | 🍷 Tłuszcze<br>2.48 g<br>3.54% | 🌾 Błonnik<br>1.01 g<br>4.04% | <b>GDA</b><br>4.38% |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|

## 🍳 Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 500g
- Kasza jaglana sucha - 160g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 240g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Zioła prowansalskie - 9g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)

## 👨🍳 Sposób przyrządzenia

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

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

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

**KROK 4:** Mleko wymieszaj z jajkami. Dodaj sól i pieprz oraz zioła prowansalskie do smaku. Zalej zapiekanek przygotowaną masą i wyrównaj jej powierzchnię, tak aby cała kasza była namoczona. Na górze połóż pokrojone w plasterki pomidory.

**KROK 5:** Naczynie przykryj i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 45 minut. Po 30-35 minutach sprawdź, czy kasza wchłonęła całe mleko - jeśli tak, dolej jeszcze nieco wody lub mleka. Piecz jeszcze 10 minut.

Smacznego!

