Kasza gryczana z papryką, rodzynkami i natką pietruszki

(10)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

352 kcal / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
188.50 kcal	**4.25** g	**34.20** g	**5.47** g	**3.95** g	**9.43** %
9.43%	8.5%	12.67%	7.81%	15.8%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 150g (10 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczana według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

KROK 2: Paprykę i natkę pietruszki dokładnie umyj i osusz. Paprykę przekrój, usuń z niej gniazda nasienne, a następnie pokrój w ładną, równą kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Oliwki pokrój na małe plasterki.

KROK 3: Rodzynki wsyp do małej miseczki, zalej wrzątkiem do ich wysokości i odstaw na 10 minut. Po tym czasie odcedź.

KROK 4: Połącz wszystkie składniki, całość skrop oliwą z oliwek dobrej

sztuki)

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

jakości. Na koniec dopraw do smaku solą, pieprzem lub papryczką chili.

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