



## Afrykańska chakalaka z kaszą jaglaną

★★★★★ (10)

🕒 45 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**216 kcal** / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>61.93 kcal</b> 3.1%	🍗 Białko <b>3.46 g</b> 6.92%	🍞 Węglowod. <b>13.46 g</b> 4.99%	🍷 Tłuszcze <b>0.55 g</b> 0.79%	🌾 Błonnik <b>2.83 g</b> 11.32%	<b>GDA</b> <b>3.1%</b>
---------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Kalafior - 500g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Papryka zielona - 280g (2 sztuki)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cukinia - 300g
- Fasola biała, nasiona suche - 200g
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną, którą potem wymieszaj z gotową Chakalaką.

**KROK 2:** Kalafiora podziel na części i ugotuj w osolonej wodzie. Gdy zmięknie, wyciągnij go z wody.

**KROK 3:** Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę z czosnkiem. Kiedy się zeszkli, przerzuć do większego garnka. Do cebuli i czosnku dodaj paprykę i duś do momentu, aż zmięknie.

**KROK 4:** Dodaj do garnka cukinię i dalej duś, aż będzie miękka. Dorzuć gałązki kalafiora, fasolę oraz pokrojone pomidory. Przypraw solą, pieprzem, curry i chilli i duś jeszcze przez kilka minut.

**KROK 5:** Do średniej wielkości naczynia, wsyp ugotowaną kaszę jaglaną. Następnie dodaj Chakalakę.

Smacznego!

