



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Warzywa zapiekane z fetą i kaszą jaglaną



## Warzywa zapiekane z fetą i kaszą jaglaną

★★★★★ (4)

🕒 60 minut

🍴 6 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**349 kcal** / 1 porcję (398 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>87.78 kcal</b> 4.39%	🥩 Białko <b>4.49 g</b> 8.98%	🍞 Węglowod. <b>10.18 g</b> 3.77%	🌿 Tłuszcze <b>4.04 g</b> 5.77%	🌾 Błonnik <b>1.91 g</b> 7.64%	<b>GDA</b> <b>4.39 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 140g
- Cukinia - 500g
- Marchew - 500g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Kukurydza, konserwowa - 140g (9 ½ łyżki stołowej)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 50g (20 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Ser Feta - 270g (5 ½ porcji)
- Cebula dymka - 60g (3 sztuki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 170 ° C. Wszystkie warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę. Marchew pokrój w plasterki i podgotuj w lekko osolonej wodzie, na półtwardo. Jaja ubij z mlekiem.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w piórka cebulę i czosnek, dodaj cukinię i paprykę i podsmażaj ok. 5-8 minut. Następnie dodaj 1,5 szklanki wody, kaszę jaglaną i całość duś na średnim ogniu co najmniej 10 minut, do miękkości kaszy. Po tym dodaj marchew, kukurydzę, oliwki i przyprawy według uznania.

KROK 3: Naczynie żaroodporne wysmaruj oliwą i wyłóż mieszanką z warzyw i kaszy. Na wierzch pokrusz ser feta i wylej masą jajeczną. Zapiekaj ok. 40 minut w temperaturze 170 stopni.

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

