



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; Kremowa kasza jęczmienna ze szpinakiem, jajkiem i pomidorową salsą



## Kremowa kasza jęczmienna ze szpinakiem, jajkiem i pomidorową salsą

★★★★★(2)

60 minut

3 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**293 kcal** / 1 porcję (457 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>64.11 kcal</b> 3.21%	Białko <b>2.10 g</b> 4.2%	Węglowod. <b>7.61 g</b> 2.82%	Tłuszcze <b>2.69 g</b> 3.84%	Błonnik <b>0.81 g</b> 3.24%	<b>GDA</b> <b>3.21%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 100g
- Wywar warzywny - 600g (2 ½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)
- Szpinak świeży - 40g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 300g
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka wlej wywar i zacznij go podgrzewać. Jaja ugotuj na półtwardo, ok. 5,5 minuty od zagotowania.

**KROK 2:** W tym czasie na głębokiej patelni, na średnim ogniu rozpuść masło z oliwą. Dodaj posiekaną cebulkę i lekko podsmaż do zarumienienia. Dorzuć rozgnieciony ząbek czosnku i suchą kaszę jęczmienną, wymieszaj.

**KROK 3:** Zmniejsz ogień i zalej kaszę winem. Mieszaj ok. 3-4 minuty aż wino wyparuje a następnie wlewaj po 1 filiżance gorącego bulionu. Powtarzaj tę czynność do momentu aż kasza wchłonie cały płyn, będzie kremowa i aksamitna. Może to potrwać ok. 40-50 minut.

**KROK 4:** Pod koniec gotowania wrzuć na patelnię szpinak i pozwól mu zwiędnąć. Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Gotową kaszę wyłóż na talerze a na tej samej patelni lekko podsmaż pokrojone w kostkę pomidory. Dorzuć suszony czosnek, dopraw solą, pieprzem i szczyptą cukru.

**KROK 5:** Kaszę jęczmienną podawaj z jajkiem i pomidorową salsą.

Smacznego!

