



## Jaglana pasta z wędzonej makreli

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**167 kcal** / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>108.72 kcal</b> 5.44%	🥩 Białko <b>9.31 g</b> 18.62%	🍞 Węglowod. <b>6.46 g</b> 2.39%	🍷 Tłuszcze <b>5.40 g</b> 7.71%	🌾 Błonnik <b>0.73 g</b> 2.92%	<b>GDA</b> <b>5.44 %</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Ogórek kiszony - 240g (4 sztuki)
- Makrele, wędzona - 125g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Pieprz czarny - 8g (8 szczypt)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Jaja umieść w rondelku, zalej wodą ponad ich wierzchołek i zagotuj. Od momentu zagotowania wody, gotuj jaja jeszcze 8 minut na umiarkowanie małym ogniu. Po tym czasie zestaw z ognia, zalej zimną wodą i wystudź.

**KROK 3:** Ogórki kiszone obierz ze skórki, pokrój w drobną kosteczkę i odstaw na sitku by odciekły. Obierz i posiekaj w drobną kosteczkę cebulę. Drobną posiekaj również szczypiorek.

**KROK 4:** Makrele połóż na desce, usuń z niej wszystkie ości. Przekładając do dużej miski, rozdrabniaj za pomocą kciuka i palca wskazującego jej mięso.

**KROK 5:** Do mięsa makreli dodaj posiekany ogórek, cebulę i szczypiorek. Jaja obierz ze skorupki i również pokrój je w drobną kostkę. Dodaj je razem z ostudzoną kaszą jaglaną do reszty składników i dokładnie całość wymieszaj.

**KROK 6:** Na koniec dodaj serek wiejski i pieprz, i raz jeszcze dokładnie wymieszaj.

\*Najlepiej smakuje dnia następnego podana z świeżym, razowym pieczywem.

Smacznego!

