



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Pilaw jaglany z czarną soczewicą, orzechami, granatem i romanesc



Pilaw jaglany z czarną soczewicą, orzechami, granatem i romanesc

★★★★★(2)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

410 kcal / 1 porcję (353 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 116.35 kcal 5.82%	Białko 4.64 g 9.28%	Węglowod. 15.25 g 5.65%	Tłuszcze 4.91 g 7.01%	Błonnik 2.51 g 10.04%	GDA 5.82%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Romanesco - 400g
- Soczewica czarna, nasiona suche - 100g
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Orzechy nerkowca - 60g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Granat - 100g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Curry - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Kurkuma - 2g

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Świeże romanesc podziel na niewielkie różyczki, optucz. Soczewicę umieść na sitku i dokładnie optucz pod bieżącą wodą, odcedź, kaszę wyoptucz na sitku wrzątkiem. Cebulę drobno posiekaj w kostkę, czosnek i imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce.

KROK 2. Na dużej patelni podgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż przez kilka minut na umiarkowanym ogniu, dodaj czosnek oraz imbir i smaż przez minutę. Dodaj jagłankę, soczewicę, świeże romanesc oraz przyprawy: garam masalę, kurkumę, kolendrę, cynamon i chili, smaż mieszając co chwilę przez około 2 - 3 minuty. Pod koniec dodaj wiórki kokosowe i nerkowiec.

KROK 3. Dopraw wszystko solą morską, sosem sojowym, świeżo mielonym pieprzem i miodem. Wlej wrzący bulion lub wodę i zagotuj. Przykryj pokrywką, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Na koniec dodaj granat i wymieszaj. Posyp szczypiorkiem i kolendrą wedle uznania.

Smacznego!

- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Papryczka chili - 6g (⅓ sztuki)

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

