



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Szakszuka z pęczakiem



## Szakszuka z pęczakiem

★★★★★(2)

20 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 101.01 kcal 5.05%	Białko 5.58 g 11.16%	Węglowod. 13.50 g 5%	Tłuszcze 3.29 g 4.7%	Błonnik 1.34 g 5.36%	<b>GDA</b> 5.05%
--------------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 45g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 100g (1/4 puszki)
- Papryka czerwona - 30g (1/4 sztuki)
- Papryka żółta - 30g (1/4 sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (1/4 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 1.3g (1/4 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 10g (2/3 pęczka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę pęczak. Pokrój w paski cebulę i paprykę, w cienkie plasterki czosnek i chili. Na małej patelni podsmaż pokrojone warzywa. Po 5 minutach dodaj pomidory i przyprawy, mieszaj cały czas odparowując nadmiar wody.

**KROK 2.** Gdy sos będzie już wystarczająco gęsty dodaj kaszę pęczak, a następnie wbij na wierzch jajko. Przykryj przykrywką i duś całość do momentu ścięcia się jaja.

**KROK 3.** Posyp świeżą kolendrą, grubo zmielonym pieprzem i szczypiorem.

Smacznego!

