



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > 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%	GDA 5.05 %
--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 45g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 100g (¼ puszki)
- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Papryka żółta - 30g (¼ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 1.3g (¼ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 10g (⅔ 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 jajka.

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

Smacznego!

