



"Jaglanica" z kaszy jaglanej

★★★★★ (13)

30 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

797 kcal / 1 porcję (498 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 160.02 kcal 8%	Białko 4.61 g 9.22%	Węglowod. 24.93 g 9.23%	Tłuszcze 6.32 g 9.03%	Błonnik 3.81 g 15.24%	GDA 8 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 200g (10 plastrów)
- Pomidor - 130g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko, czyli: 1/2 szklanki wysyp do garnka i praż przez kilka minut często mieszając. Kasza będzie miała jaśniejszy kolor. Uprażoną kaszę zalej wrzątkiem, żeby ją przepłukać, wylej wodę i ponów czynność.

KROK 2: Przepłukaną kaszę zalej 1 szklanką wody i gotuj przez 5 minut, a następnie zostaw ją pod przykryciem (na wyłączonym gazie) na jakieś 10-15 minut.

KROK 3: W tym czasie posiekaj cebulę, którą podsmaż na oleju z pomidorów. Gdy cebula się zarumieni, dodaj świeże i suszone pomidory oraz drobno posiekany czosnek, chwilę podsmaż.

KROK 4: Następnie dodaj kaszę, dopraw curry, solą i pieprzem, wymieszaj i chwilę razem podgrzewaj. Na koniec posyp całe danie szczypiorkiem.

Smacznego!

