



Ratatouille z kaszą jaglaną

★★★★★ (16)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (433 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 52.95 kcal 2.65% | Białko 1.66 g 3.32% | Węglowod. 7.63 g 2.83% | Tłuszcze 2.36 g 3.37% | Błonnik 1.27 g 5.08% | GDA 2.65 % |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 ⅓ łyżki stołowej)
- Papryka żółta - 60g (½ sztuki)
- Papryka zielona - 70g (½ sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cukinia - 150g
- Bakłażan - 150g
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Przecier pomidorowy - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę ugotuj według instrukcji producenta znajdującej się na opakowaniu.

KROK 2: W tym czasie pokrój wszystkie składniki na półplasterki. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż krótko posiekany czosnek oraz cebulę (uważaj, by ich nie przypalić).

KROK 3: Po aromatyzowaniu oleju wrzuc wszystkie pozostałe składniki poza bakłażanem, podsmaż je minutę i zalej kilkoma łyżkami wody. Po 3-4 minutach dodaj bakłażana. Całość od czasu do czasu podlej wodą do zmięknienia warzyw.

KROK 4: Dopraw do smaku słodką papryką, oregano i bazylią, szczyptą soli i pieprzu. Dodaj przecier pomidorowy i gotuj kilka minut do zgęstnienia sosu. Do tak przygotowanych warzyw dodaj uprzednio ugotowaną kaszę jaglaną. Dobrze wymieszaj.

Smacznego!

