



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza gryczana z papryką, rodzynkami i natką pietruszki



## Kasza gryczana z papryką, rodzynkami i natką pietruszki

★★★★★ (10)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**352 kcal** / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>188.50 kcal</b> 9.43%	🥚 Białko <b>4.25 g</b> 8.5%	📄 Węglowod. <b>34.20 g</b> 12.67%	🍷 Tłuszcze <b>5.47 g</b> 7.81%	🌾 Błonnik <b>3.95 g</b> 15.8%	<b>GDA</b> <b>9.43 %</b>
---	-----------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 150g (10 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

**KROK 2:** Paprykę i natkę pietruszki dokładnie umyj i osusz. Paprykę przekrój, usuń z niej gniazda nasienne, a następnie pokrój w ładną, równą kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Oliwki pokrój na małe plasterki.

**KROK 3:** Rodzynki wsyp do małej miseczki, zalej wrzątkiem do ich wysokości i odstaw na 10 minut. Po tym czasie odcedź.

**KROK 4:** Połącz wszystkie składniki, całość skrop oliwą z oliwek dobrej jakości. Na koniec dopraw do smaku solą, pieprzem lub papryczką chili.

Smacznego!

