



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Wege-smalec jaglany ze skwarkami



## Wege-smalec jaglany ze skwarkami

★★★★★(4)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**341 kcal** / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                                   |                                        |                                           |                                        |                                        |                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 🔥<br>Kaloryczność<br><b>232.94 kcal</b><br>11.65% | 🥩<br>Białko<br><b>6.36 g</b><br>12.72% | 🍞<br>Węglowod.<br><b>39.96 g</b><br>14.8% | 🥑<br>Tłuszcze<br><b>6.93 g</b><br>9.9% | 🌾<br>Błonnik<br><b>3.65 g</b><br>14.6% | <b>GDA</b><br><b>11.65 %</b> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jabłko - 150g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Liść laurowy - 2g (4 sztuki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Majeranek otarty, suszony - 12g (4 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

#### **SKWARKI Z KASZY GRYCZANEJ:**

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z przepisem producenta na opakowaniu. Zakończ gotowanie ok. 5 minut przed planem (kasza powinna być lekko niedogotowana, chrupiąca, należy unikać jej rozgotowania),

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę wymieszaj z oliwą z oliwek, dopraw do smaku wędzoną papryką, pieprzem oraz solą.

**KROK 3:** Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Błazkę piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Następnie rozsyp na niej przyprawioną kaszę i piecz około 15-20 minut, do momentu aż kasza wyschnie i robi się chrupka. Warto co kilka minut zajrzeć do piekarnika i przemieszać kaszę drewnianą szpatułką. Upieczoną, chrupką kaszę przestudź i przesyp do słoiczka.

#### **WEGE-SMALEC JAGLANY:**

**KROK 1:** Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją zimną wodą (wody ma być 2 razy więcej niż kaszy), doprowadź do wrzenia i gotuj przez 5 minut na małym ogniu. Po tym czasie kaszę zdejmij z ognia, przykryj rondelk pokrywką i pozostaw do czasu, aż kasza rozmięknie i wchłonie całą wodę.

**KROK 2:** Cebulę posiekaj w dość drobną kosteczkę, jabłko obierz ze skórki i także pokroić w kostkę. Na patelnię wylej dwie łyżki oliwy i zeszklij na niej cebulę, a dodaj jabłko. Można podlać niewielką ilością wody, by jabłko szybciej się rozpadło. Dodaj cukier trzcinowy oraz przyprawy - listki laurowe, ziele angielskie, jałowiec, oraz majeranek. Masę praż na patelni przez około 10-12 minut, odparować wodę.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę jaglaną dokładnie zblenduj na gładką masę. Z patelni usuń listki laurowe, ziele angielskie i jagody jałowca, cebulkę z jabłkiem dodaj do kaszy jaglanej. Dosyp również przygotowane wcześniej skwarki z kaszy gryczanej.

**KROK 4:** Całość dopraw do smaku solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj. Odstaw do przestudzenia, smalec przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce (smalec stężeje i będzie idealnie się rozsmarowywał na kanapkach).

*\*Świetnie smakuje z dobrej jakości ogórkiem kwaszonym.  
Smacznego!*

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

