



Kasza jaglana z paprykowo-orzechowym pesto i cukinią

★★★★★ (3)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.24 kcal 3.96%	Białko 2.00 g 4%	Węglowod. 9.62 g 3.56%	Tłuszcze 4.40 g 6.29%	Błonnik 1.54 g 6.16%	GDA 3.96%
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Cukinia - 125g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz na sitku, a następnie ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 2: Nagrzewaj piekarnik do 180 st. C i piecz paprykę do momentu, aż skórka lekko, ale równomiernie zabarwi się na czarny kolor. Po tym czasie przełóż ją do miski, przykryj i odstaw na około 10 minut. Następnie obierz ją ostrożnie ze skórki. Resztę świeżej papryki pokrój w drobną kostkę.

KROK 3: Do melaksera przełóż obraną paprykę, orzechy włoskie, listki świeżej bazylii, czosnek, sok z cytryny oraz (opcjonalnie) świeży rozmaryn. Wszystko dokładnie zmiksuj na gładkie pesto, dopraw do smaku.

KROK 4: Cukinię umyj i pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż cukinię około 2-3 minuty. Następnie dołóż kawałki czerwonej papryki. Dopraw solą, pieprzem i oregano do smaku.

KROK 5: Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj dokładnie z pesto. Następnie dodaj smażone kawałki papryki i cukinii. Masę przełóż na talerz, a na koniec udekoruj danie posiekaną świeżą bazylią.

Smacznego!

