



## Kolorowa zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami

★★★★★ (3)



70 minut



3 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**396 kcal** / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>139.83 kcal</b> 6.99%	Białko <b>5.76 g</b> 11.52%	Węglowod. <b>19.99 g</b> 7.4%	Tłuszcze <b>4.90 g</b> 7%	Błonnik <b>1.99 g</b> 7.96%	<b>GDA</b> <b>6.99 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Por obrany - 100g
- Brokuły - 150g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor - 130g
- Kurkuma - 3g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłucz, a następnie zalej 400 ml wody i gotuj według wskazówek producenta zamieszczonymi na opakowaniu.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc posiekaną w drobną kosteczkę cebulę, następnie dodaj pora pokrojonego w piórka, a następnie brokuła podzielonego na małe różyczki i pomidora pokrojonego w średnią kostkę. Smaż całość około 5 minut.

**KROK 3:** Do miski blendera kielichowego włóż kaszę jaglaną oraz jaja i chwilę całość zblenduj. Następnie dodaj warzywa i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Przełóż masę do foremki lub naczynia żaroodpornego i piecz około 45-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

*Smacznego!*

