



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Afrykańska chakalaka z kaszą jaglaną



Afrykańska chakalaka z kaszą jaglaną

★★★★★ (10)

🕒 45 minut

🍴 8 osób

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 61.93 kcal 3.1%	🥩 Białko 3.46 g 6.92%	🍞 Węglowod. 13.46 g 4.99%	🥑 Tłuszcze 0.55 g 0.79%	🌾 Błonnik 2.83 g 11.32%	GDA 3.1 %
--	---------------------------------------	---	---	---	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Kalafior - 500g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Papryka zielona - 280g (2 sztuki)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cukinia - 300g
- Fasola biała, nasiona suche - 200g
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną, którą potem wymieszaj z gotową Chakalaką.

KROK 2: Kalafiora podziel na części i ugotuj w osolonej wodzie. Gdy zmięknie, wyciągnij go z wody.

KROK 3: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę z czosnkiem. Kiedy się zeszkli, przerzuć do większego garnka. Do cebuli i czosnku dodaj paprykę i duś do momentu, aż zmięknie.

KROK 4: Dodaj do garnka cukinię i dalej duś, aż będzie miękka. Dorzuć gałązki kalafiora, fasolę oraz pokrojone pomidory. Przypraw solą, pieprzem, curry i chilli i duś jeszcze przez kilka minut.

KROK 5: Do średniej wielkości naczynia, wsyp ugotowaną kaszę jaglaną. Następnie dodaj Chakalakę.

Smacznego!

