



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglana zapiekanka z brukselką i brokułami



Jaglana zapiekanka z brukselką i brokułami

★★★★★(4)

70 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

303 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 137.64 kcal 6.88%	Białko 6.87 g 13.74%	Węglowod. 20.41 g 7.56%	Tłuszcze 4.25 g 6.07%	Błonnik 2.70 g 10.8%	GDA 6.88 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Por obrany - 60g
- Brokuły - 120g
- Brukselka - 150g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę przepłucz na drobnym sicie pod bieżącą wodą, a następnie przelej ją wrzątkiem. W płaskim garnku zagotuj 2 szklanki wody. Do wody wsyp kaszę i gotuj pod przykryciem 15 minut na średnim ogniu. Po tym czasie wyłącz ogień i zdejmij pokrywkę na kilka minut, by kasza nieco odparowała.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w grubą kostkę. Obierz brukselkę z wierzchnich listków i pokrój na grube plasterki. Pora pokrój na grube plastry, a brokuły umyj i pokrój w średniej wielkości różyczki. Na patelni rozgrzej oliwę i przesmaż na niej wszystkie warzywa. (Warzywa nie muszą całkiem zmięknąć - chodzi o to, by nabrały lekko złotego koloru i uwolniły aromat).

KROK 3: Ugotowaną kaszę wymieszaj z podsmażonymi warzywami. Dopraw je solą, grubo zmielonym czarnym pieprzem, chili, ziołami prowansalskimi i rozmarynem. Do masy dodaj drobno posiekany pęczek natki pietruszki. Następnie wbij trzy jajka. Całość dokładnie wymieszaj do momentu połączenia składników.

KROK 4: Formę do zapiekania wyłóż papierem do pieczenia lub nasmaruj dobrze masłem. Przełóż masę do formy i wyrównaj powierzchnię.

KROK 5: Wstaw zapiekankę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz przez 40 minut.

**Do zapiekanki idealnie smakuje lekki dip z jogurtu, natki pietruszki i czosnku oraz delikatny sos pomidorowy.*

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

