



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczane krokietki z komosą ryżową



Gryczane krokietki z komosą ryżową

★★★★★ (15)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

349 kcal / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 203.50 kcal 10.18%	🥩 Białko 8.49 g 16.98%	🍞 Węglowod. 40.62 g 15.04%	🥑 Tłuszcze 2.29 g 3.27%	🌾 Błonnik 4.61 g 18.44%	GDA 10.18%
---	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 300g
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 2g
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Czarnuszka - 10g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Pieczarki - 160g (8 sztuk)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Dynia - 100g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

Ciasto naleśnikowe:

KROK 1: Kaszę dokładnie przepłucz na gęstym sitku. Odej wodę, dodaj świeżą wodę rozpoczynając od niewielkiej jej ilości i stopniowo dolewaj miksując całość na jednolitą dość rzadką masę naleśnikową. Dodaj przyprawy (kmin rzymski, kurkuma, papryka słodka mielona, sól oraz pieprz czarny) i wymieszaj (nie miksuj czarnuszki).

KROK 2: Smaż na niezbyt gorącej patelni (możesz posmarować niewielką ilością tłuszczu patelni tylko przed pierwszym naleśnikiem (zależy to od jakości i użycia patelni) lub za każdym razem kiedy wylewasz nowe ciasto).

FARSZ:

KROK 1: Quinoa porządnie przepłucz, następnie ugotuj w 2x większej ilości wody (dolewaj w razie potrzeby by ziarna ugotować do miękkości ale nie rozgotować).

KROK 2: Pieczarki pokrój dość drobno i uduś w garnuszku podlewając tłuszcz niewielką ilością wody z dodatkiem przypraw: majeranku, mielonego zioła, soli i pieprzu (ewentualnie papryki wędzonej) oraz startej na drobnych oczkach dyni.

KROK 3: Następnie, kiedy woda odparuje, a grzyby i dynia są już podduszone, dodaj do całości quinoa i dokładnie wymieszaj. Farsz powinien być dość zwarty i niezbyt mokry.

KROK 4: Placki gryczane nadziewaj niezbyt dużą ilością masy i zawijaj jak zwykłe kokiety.

Przed podaniem posmaruj każdego kokieta natuszczonym pędzelnikiem i zapiecz w piekarniku.

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

