



## Pieczone frytki jaglane

★★★★★ (4)

75 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (186 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.22 kcal 4.26%	Białko 2.01 g 4.02%	Węglowod. 13.75 g 5.09%	Tłuszcze 2.68 g 3.83%	Błonnik 0.61 g 2.44%	<b>GDA</b> <b>4.26 %</b>
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Zioła prowansalskie - 12g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nastaw piekarnik na 200 st. C. Wsyp do małego rozgrzanego rondelka suchą kaszę jaglaną i praż ją intensywnie mieszając przez 3-5 minut (uważaj, kasza łatwo się przypala).

**KROK 2:** Następnie powoli wlej wodę, dodaj sól oraz zioła prowansalskie. Zwiększ ogień i całość doprowadź do wrzenia. Po tym czasie przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, do momentu, gdy kasza wchłonie całą wodę.

**KROK 3:** Gdy woda zostanie całkowicie wchłonięta zestaw garnek z ognia. Przetóż kaszę do wyłożonej papierem do pieczenia średniej, prostokątnej formy, równo rozłóż i odstaw do wystygnięcia na około 10 minut.

**KROK 4:** Ostrożnie przewróć ostudzoną kaszę na deskę do krojenia. Pokrój ją w paluchy około 2 cm szerokości. Każdy z nich smaź na patelni z rozgrzaną oliwą około minutę z każdej strony. Usmażone paluchy przetóż z powrotem na blachę do pieczenia.

**KROK 5:** Całość włóż do piekarnika na 40 minut, po upływie 20 minut obróć paluchy na drugą stronę.

\*Paluchy podawaj z ulubionym dipem.

Smacznego!

