



## Turecka chałwa z kaszy manny

★★★★★ (5)

20 minut +

10 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

424 kcal / 1 porcję (118 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                           |                                |                               |                            |                      |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>359.59 kcal<br>17.98% | Białko<br>3.41 g<br>6.82% | Węglowod.<br>32.25 g<br>11.94% | Tłuszcze<br>24.79 g<br>35.41% | Błonnik<br>1.27 g<br>5.08% | <b>GDA</b><br>17.98% |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|

## Składniki

- Kasza manna sucha - 170g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 220g (22 łyżek stołowych)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Świeży sok marchewkowy - 240g
- Cukier - 200g (33 1/3 łyżeczki)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Orzechy pistacjowe - 30g

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Olej oraz masło rozgrzej w rondelku, następnie dodaj kaszę mannę i smaż ją na małym ogniu ciągle mieszając, by się nie przypaliła.

**KROK 2:** Następnie wlej do rondla sok marchwiowy, mleko oraz wsyp cukier. Dokładnie wymieszaj, a całość zagotuj.

**KROK 3:** Dodaj cynamon, pistacje, migdały oraz otartą, świeżą skórkę pomarańczy. Dalej gotuj całość na małym ogniu, ciągle mieszając do momentu, aż masa zgęstnieje i zacznie odchodzić od ścianek garnka.

**KROK 4:** Danie przełóż do mniejszych miseczek i udekoruj migdałami oraz pistacjami lub innymi, ulubionymi orzechami.

**KROK 5:** Gdy chałwa całkowicie zgęstnieje, wyjmij ją, odwracając foremkę do góry dnem, przełóż na deskę do krojenia i podziel na mniejsze części.

Smacznego!

