



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Wege-smalec jaglany ze skwarkami



Wege-smalec jaglany ze skwarkami

★★★★★ (5)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

341 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 232.94 kcal 11.65%	🍲 Białko 6.36 g 12.72%	🍞 Węglowod. 39.96 g 14.8%	🌿 Tłuszcze 6.93 g 9.9%	🌾 Błonnik 3.65 g 14.6%	GDA 11.65%
-----------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka ostro mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Jabłko - 150g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Liść laurowy - 2g (4 sztuki)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Majeranek otarty, suszony - 12g (4 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)



Sposób przyrządzenia

SKWARKI Z KASZY GRYCZANEJ:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z przepisem producenta na opakowaniu. Zakończ gotowanie ok. 5 minut przed planem (kasza powinna być lekko niedogotowana, chrupiąca, należy unikać jej rozgotowania),

KROK 2: Ugotowaną kaszę wymieszaj z oliwą z oliwek, dopraw do smaku wędzoną papryką, pieprzem oraz solą.

KROK 3: Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Blaszkę piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Następnie rozsyp na niej przyprawioną kaszę i piecz około 15-20 minut, do momentu aż kasza wyschnie i zrobi się chrupka. Warto co kilka minut zajrzeć do piekarnika i przemieszać kaszę drewnianą szpatułką. Upieczoną, chrupką kaszę przestudź i przesyp do słoiczka.

WEGE-SMALEC JAGLANY:

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie zalej ją zimną wodą (wody ma być 2 razy więcej niż kaszy), doprowadź do wrzenia i gotuj przez 5 minut na małym ogniu. Po tym czasie kaszę zdejmij z ognia, przykryj rondelk pokrywką i pozostaw do czasu, aż kasza rozmięknie i wchłonie całą wodę.

KROK 2: Cebulę posiekaj w dość drobną kosteczkę, jabłko obierz ze skórki i także pokroić w kostkę. Na patelni wylej dwie łyżki oliwy i zeszklij na niej cebulę, a dodaj jabłko. Można podlać niewielką ilością wody, by jabłko szybciej się rozpadło. Dodaj cukier trzcinowy oraz przyprawy - listki laurowe, ziele angielskie, jałowiec, oraz majeranek. Masę praż na patelni przez około 10-12 minut, odparować wodę.

KROK 3: Ugotowaną kaszę jaglaną dokładnie zblenduj na gładką masę. Z patelni usuń listki laurowe, ziele angielskie i jagody jałowca, cebulkę z jabłkiem dodaj do kaszy jaglanej. Dosyp również przygotowane

wcześniejskarki z kaszy gryczanej.

KROK 4: Całość dopraw do smaku solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj. Odstaw do przestudzenia, smalec przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce (smalec stężeje i będzie idealnie się rozsmarowywał na kanapkach).

*Świetnie smakuje z dobrej jakości ogórkiem kwaszonym.
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

