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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
232.94 kcal	6.36 g	39.96 g	6.93 g	3.65 g	11.65 %
11.65%	12.72%	14.8%	9.9%	14.6%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka ostra 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 rondelek 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 patelnię wylej dwie łyżki oliwy i zeszklij na niej cebulę, a dodać 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 wcześniej skwarki 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