



## Pęczak z cukinią, groszkiem cukrowym i serem feta

★★★★★ (9)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**316 kcal** / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>136.61 kcal</b> 6.83%	Białko <b>5.86 g</b> 11.72%	Węglowod. <b>11.77 g</b> 4.36%	Tłuszcze <b>8.10 g</b> 11.57%	Błonnik <b>1.70 g</b> 6.8%	<b>GDA</b> <b>6.83 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 50g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Cukinia - 250g
- Groszek zielony - 40g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ser feta pokrój na dość małe kawałki, przetłóć ją do miski. Następnie dodaj oliwę z oliwek, przyprawy, wymieszaj i odłóż do lodówki, do momentu podania.

**KROK 2:** W średnim garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli i cukru. Gdy woda będzie wrzeć, wrzuć groszek cukrowy na 1-2 minuty. Po tym czasie wyjmij groszek łyżką cedzakową i przelej zimną wodą. Następnie wrzuć do gotującej się wody po groszku kaszę jęczmienną i gotuj według przepisu na opakowaniu. Odcedź i wyłóż kaszę na talerze, a następnie połóż na niej groszek cukrowy.

**KROK 3:** Rozgrzej elektrycznego grilla (lub patelnię grillową). Gdy już będzie nagrany kładź na nim pokrojoną w plasterki (i musniętą oliwą z solą) cukinię. Obsmażaj po 5 minut z każdej strony. Po zdjęciu z grilla, pokrój plasterki cukinii na średnie kawałki, wymieszaj je z groszkiem i kaszą.

**KROK 4:** Na koniec dodaj do całego dania ser feta łącznie z marynatą, w której się moczyła. Dopraw do smaku.

Smacznego!

