



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza jaglana z grillowaną cukinią i jarmużem



Kasza jaglana z grillowaną cukinią i jarmużem

★★★★★ (5)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

413 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 200.47 kcal 10.02%	Białko 5.46 g 10.92%	Węglowod. 26.41 g 9.78%	Tłuszcze 9.10 g 13%	Błonnik 2.36 g 9.44%	GDA 10.02%
---------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Cukinia - 150g
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g
- Kukurydza, konserwowa - 45g (3 łyżki stołowe)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną podpraż na patelni, a następnie ugotuj ją zgodnie z przepisem zamieszczonym na opakowaniu. Odsącz.

KROK 2: Na patelnię wylej łyżkę oleju, dodaj umyte i pokrojone liście jarmużu, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku oraz połowę przypraw. Zostaw pod przykryciem, do momentu, aż liście jarmużu nieco zmiękną. Następnie dodaj kukurydzę konserwową i duś całość jeszcze chwilę.

KROK 3: Cukinię pokrój w talarki. Na talerz wlej olej i pozostałą część przypraw, dokładnie wymieszaj. Plastry cukinii posól i posyp pieprzem. Obtocz je w oliwie i zgrilluj na patelni.

KROK 4: Cukinię, nasiona oraz kaszę jaglaną z jarmużem wymieszaj razem w sporej misce i polej sosem sporządzonym przez wymieszanie soku z cytryny, octu balsamicznego i miodu. Na koniec posyp podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

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

