



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza jęczmienna z cieciorką, fasolką szparagową i rzeżuchą



## Kasza jęczmienna z cieciorką, fasolką szparagową i rzeżuchą

★★★★★ (6)

20 minut

2 osoby

średni

### Wartości odżywcze

**482 kcal** / 1 porcję (279 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>172.64 kcal</b> 8.63%	Białko <b>4.46 g</b> 8.92%	Węglowod. <b>31.21 g</b> 11.56%	Tłuszcze <b>4.93 g</b> 7.04%	Błonnik <b>3.88 g</b> 15.52%	<b>GDA</b> <b>8.63%</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Ciecierzycza z puszki - 85g (½ szklanki)
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana - 250g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Rzeżucha - 10g
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę namocz na noc. Następnego dnia ugotuj ją do miękkości według przepisu załączonego na opakowaniu (około 1 godz). Odcedź i dokładnie wystudź.

**KROK 2:** Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Zeszliz posiekany drobno czosnek, a następnie pokrojoną na kawałki fasolkę i smaż kilka minut mieszając.

**KROK 4:** Dodaj cieciorkę, kaszę jęczmienną i przyprawy, zmniejsz ogień i smaż jeszcze około 10 minut. Na koniec posyp całość rzeżuchą.

Smacznego!

