



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 172.64 kcal 8.63% | Białko 4.46 g 8.92% | Węglowod. 31.21 g 11.56% | Tłuszcze 4.93 g 7.04% | Błonnik 3.88 g 15.52% | GDA 8.63% |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Ciecierzycy 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!

