



Pomidory zapiekane z kaszą jaglaną

★★★★★(4)

50 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (192 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 82.41 kcal 4.12%	Białko 2.43 g 4.86%	Węglowod. 15.20 g 5.63%	Tłuszcze 1.93 g 2.76%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 4.12 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 400g (20 sztuk)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Cebulę pokrój w piórka.

KROK 2: W rondelku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i podsmaż ją. Posyp suszoną bazylią i podsmażaj kolejne 3-4 minuty. Odstaw na bok.

KROK 3: Pomidory pokrój w plasterki, posyp bazylią i rozgniecionym czosnkiem, dopraw solą i wymieszaj. W naczyniu żaroodpornym wyłóż cebule a następnie na przemian kaszę i ¼ porcji pomidorów. Ponownie posyp wszystko suszoną bazylią i tymiankiem. Zalej równomiernie całość połową szklanki wrzącej wody i przykryj ostatnią warstwą świeżych pomidorów. Całość lekko posyp cukrem i skrop oliwą.

KROK 4: Zapiekankę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 40 minut. Po 30 minutach sprawdź czy kasza wchłonęła całą wodę, dolej ją w razie potrzeby.

KROK 5: Całość udekoruj świeżą bazylią.

