



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Kutia wigilijna z pęczakiem i bakaliami



## Kutia wigilijna z pęczakiem i bakaliami

★★★★★(2)

40 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

782 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                            |                                |                              |                             |                      |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>312.84 kcal<br>15.64% | Białko<br>9.19 g<br>18.38% | Węglowod.<br>33.43 g<br>12.38% | Tłuszcze<br>19.04 g<br>27.2% | Błonnik<br>7.43 g<br>29.72% | <b>GDA</b><br>15.64% |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|

## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Mak niebieski - 200g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Syrop klonowy - 40g (8 łyżeczek)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 100g (10 sztuk)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatkі - 50g (5 łyżek stołowych)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W osolonej wodzie ugotuj kaszę pęczak według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu. Ostudź.

**KROK 2:** W drugim garnku zagotuj mleko. Dodaj do niego suchy, mielony mak i dokładnie wymieszaj. Mieszaj do momentu, aż mak wchłonie cały płyn.

**KROK 3:** Następnie dodaj masło, aromat migdałowy, posiekane orzechy włoskie, rodzynki namoczone wcześniej we wrzątku, posiekane morele suszone, żurawinę suszoną i płatki migdałów. Wymieszaj. Na koniec dodaj syrop klonowy i raz jeszcze połącz wszystkie składniki.

**KROK 4:** Ugotowaną kaszę wymieszaj w dużej misce z przygotowaną masą makową. Przełóż do ładnych salatek. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

Smacznego!

