



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza gryczana z grillowaną brzoskwinią i orzechami



Kasza gryczana z grillowaną brzoskwinią i orzechami

★★★★★ (3)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 90.14 kcal 4.51%	Białko 2.72 g 5.44%	Węglowod. 12.09 g 4.48%	Tłuszcze 4.62 g 6.6%	Błonnik 1.89 g 7.56%	GDA 4.51 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Brzoskwinia w syropie - 120g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Orzechy laskowe - 40g (2 2/3 łyżki stołowe)
- Brokuły - 200g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Umyj wszystkie warzywa, świeżą miętę dokładnie osusz. Papryczkę chili drobno posiekaj.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotuj w wywarze warzywnym według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Czerwoną cebulę obierz i pokrój w dość cienkie piórka. Brokuła podziel na drobne różyczki.

KROK 4: Brokuła, pokrojoną cebulę i orzechy laskowe przełóż na wyłożoną papierem blaszkę do pieczenia. Skrop całość łyżką oliwy z oliwek oraz szczyptą soli. Wymieszaj. Blazkę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10-15 minut.

KROK 5: Brzoskwinie odsącz z zalewy i pokrój każdą jej połówkę na 3 części. W średnim rondelku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek, następnie dodaj pokrojone brzoskwinie. Podsmażaj je przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu tak, by każda strona była równomiernie przyrumieniona.

KROK 6: Do dużego garnka przełóż ostudzoną kaszę gryczaną. Dodaj do niej chili i miętę, a także upieczone orzechy z cebulą i brokułem. Następnie dodaj sok z połowy limonki, przyprawy i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj.

KROK 7: Przełóż danie na talerze, rozkładając równomiernie zmieszane ze sobą składniki. Na koniec wyłóż zgrillowane kawałki brzoskwiń. Całość polej pozostałym sokiem z cytryny.

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

