



Pęczak z suszonymi pomidorami i parmezanem

★★★★★(2)

35 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (316 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 108.36 kcal 5.42%	Białko 3.22 g 6.44%	Węglowod. 13.62 g 5.04%	Tłuszcze 4.97 g 7.1%	Błonnik 1.75 g 7%	GDA 5.42%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 200g
- Kasza jęczmienna, pęczak - 200g
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Pomidor suszony w oleju - 140g (7 plasterków)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ser Feta - 60g (1 ¼ porcji)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Marchew obierz i pokrój w kostkę, obtocz w 1 łyżce oliwy, dopraw tymiankiem, czosnkiem, solą i pieprzem. Rozłóż na blaszce i piecz ok. 25 minut.

KROK 2: Przez ten czas, na dużej patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojony seler naciowy i lekko podsmaż całość. Dorzuć suchy pęczak i rozmieszaj. Dodaj wino, poczekaj aż odparuje a następnie zalej całość litrem gorącego bulionu. Gotuj ok. 15 minut.

KROK 3: Do garnka dorzuć pokrojone suszone pomidory i gotuj kolejne 15-20 minut aż pęczak wchłonie cały płyn. Dodaj podpieczoną marchew i wymieszaj całość.

KROK 4: Danie rozkładaj na talerze, posyp tartym parmezanem i pokruszoną fetą. Na koniec udekoruj bazylią.

Smacznego!

