



## Pęczak z botwiną, szparagami i fetą

★★★★★(1)



### Wartości odżywcze

**249 kcal** / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>117.31 kcal</b> 5.87%	Białko <b>4.88 g</b> 9.76%	Węglowod. <b>18.95 g</b> 7.02%	Tłuszcze <b>3.61 g</b> 5.16%	Błonnik <b>2.53 g</b> 10.12%	<b>GDA</b> <b>5.87 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Boćwina - 150g (½ pęczka)
- Szparagi - 200g (½ garści)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wywar warzywny - 120g (½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj pęczak "al dente" w lekko osolonej wodzie. Obierz i pokrój na 5 równych części szparagi, dokładnie umyj botwinę i drobno posiekaj z buraczkami. Pokrój cebulę w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Ugotuj wywar warzywny.

**KROK 2.** Wrzuć na rozgrzany olej cebulę, czosnek i szparagi. Chwilę podsmaż, dodaj pęczak, dokładnie zamieszaj, następnie wlej pół szklanki bulionu warzywnego, dodaj masło i botwinę. Redukuj wywar do momentu, aż całkowicie odparuje, w razie potrzeby dodaj sól, posyp grubo zmielonym pieprzem.

**KROK 3.** Danie wyłóż na talerz i posyp fetą.

Smacznego!

