Pęczak z botwiną, szparagami i fetą

★★★★★★(1)

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
117.31 kcal	**4.88** g	**18.95** g	**3.61** g	**2.53** g	**5.87** %
5.87%	9.76%	7.02%	5.16%	10.12%	

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Boćwina - 150g (½ pęczka)
- Szparagi - 200g (½ garści)
- Cebula - 80g (sztuka)
- 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!

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