



Pęczak z botwiną, szparagami i fetą

★★★★★(1)



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Boćwina - 150g (1/2 pęczka)
- Szparagi - 200g (1/2 garści)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wywar warzywny - 120g (1/2 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!

