



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Turecka chałwa z kaszy manny



Turecka chałwa z kaszy manny

★★★★★ (5)



20 minut +



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

424 kcal / 1 porcję (118 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

359.59 kcal

17.98%



Białko

3.41 g

6.82%



Węglowod.

32.25 g

11.94%



Tłuszcze

24.79 g

35.41%



Błonnik

1.27 g

5.08%

GDA

17.98%



Składniki

- Kasza manna sucha - 170g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 220g (22 łyżek stołowych)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Świeży sok marchewkowy - 240g
- Cukier - 200g (33 1/3 łyżeczek)
- Migdały - 50g (50 sztuk)
- Orzechy pistacjowe - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Olej oraz masło rozgrzej w rondelku, następnie dodaj kaszę mannę i smaż ją na małym ogniu ciągle mieszając, by się nie przypaliła.

KROK 2: Następnie wlej do rondla sok marchwiowy, mleko oraz wsyp cukier. Dokładnie wymieszaj, a całość zagotuj.

KROK 3: Dodaj cynamon, pistacje, migdały oraz otartą, świeżą skórkę pomarańczy. Dalej gotuj całość na małym ogniu, ciągle mieszając do momentu, aż masa zgęstnieje i zacznie odchodzić od ścianek garnka.

KROK 4: Danie przełóż do mniejszych miseczek i udekoruj migdałami oraz pistacjami lub innymi, ulubionymi orzechami.

KROK 5: Gdy chałwa całkowicie zgęstnieje, wyjmij ją, odwracając foremkę do góry dnem, przełóż na deskę do krojenia i podziel na mniejsze części.

Smacznego!

