



Kasza jęczmienna z cieciorą, fasolką szparagową i rzeżuchą

★★★★★ (6)

20 minut

2 osoby

średni

Wartości odżywcze

482 kcal / 1 porcję (279 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
172.64 kcal
8.63% Białko
4.46 g
8.92% Węglowod.
31.21 g
11.56% Tłuszcze
4.93 g
7.04% Błonnik
3.88 g
15.52%**GDA**
8.63%

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 180g
- Ciecierzycy z puszki - 85g (1/2 szklanki)
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana - 250g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Rzeżucha - 10g
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę namocz na noc. Następnego dnia ugotuj ją do miękkości według przepisu załączonego na opakowaniu (około 1 godz). Odcedź i dokładnie wystudź.

KROK 2: Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Zeszlizj posiekany drobno czosnek, a następnie pokrojoną na kawałki fasolkę i smaż kilka minut mieszając.

KROK 4: Dodaj cieciorę, kaszę jęczmienną i przyprawy, zmniejsz ogień i smaż jeszcze około 10 minut. Na koniec posyp całość rzeżuchą.

Smacznego!

