



Afrykańska chakalaka z kaszą jaglaną

★★★★★ (10)



45 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

61.93 kcal

3.1%



Białko

3.46 g

6.92%



Węglowod.

13.46 g

4.99%



Tłuszcze

0.55 g

0.79%



Błonnik

2.83 g

11.32%

GDA

3.1%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Kalafior - 500g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Papryka zielona - 280g (2 sztuki)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cukinia - 300g
- Fasola biała, nasiona suche - 200g
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną, którą potem wymieszaj z gotową Chakalaką.

KROK 2: Kalafiora podziel na części i ugotuj w osolonej wodzie. Gdy zmięknie, wyciągnij go z wody.

KROK 3: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę z czosnkiem. Kiedy się zeszkli, przerzuć do większego garnka. Do cebuli i czosnku dodaj paprykę i duś do momentu, aż zmięknie.

KROK 4: Dodaj do garnka cukinię i dalej duś, aż będzie miękka. Dorzuć gałązki kalafiora, fasolę oraz pokrojone pomidory. Przypraw solą, pieprzem, curry i chilli i duś jeszcze przez kilka minut.

KROK 5: Do średniej wielkości naczynia, wsyp ugotowaną kaszę jaglaną. Następnie dodaj Chakalakę.

Smacznego!

