



Orientalna kasza jaglana z warzywami

★★★★★ (4)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (395 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.81 kcal 4.99%	Białko 3.71 g 7.42%	Węglowod. 15.95 g 5.91%	Tłuszcze 3.30 g 4.71%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 4.99 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuk)
- Brokuły - 400g
- Marchew - 180g
- Papryka czerwona - 240g (1 ¼ sztuki)
- Kapusta pekińska - 250g (5 liści)
- Groszek zielony - 80g
- Orzechy nerkowca - 40g
- Czosnek mały - 15g (5 ząbków)
- Sos sojowy bezglutenowy - 50g (5 łyżek stołowych)
- Miód sztuczny - 30g
- Skrobia kukurydziana - 5g (½ łyżki stołowej)
- Imbir korzeń - 10g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem i przepłukaj pod zimną wodą kilka razy. Przełóż do rondelka, dodaj wodę i sól. Doprowadź do wrzenia, przykryj i gotuj ok. 20 minut do momentu, aż kasza wchłonie całą wodę.

KROK 2: Przygotuj warzywa: marchew obierz i pokrój w talarki, cebulę pokrój w paseczki, kapustę pekińską posiekaj a brokuły podziel na różyczki. Paprykę pokrój w cieniutkie paseczki.

KROK 3: W dużym garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulę, ok. 2-3 minuty do zeszklenia. Dodaj brokuły, marchew i podsmażaj kilka minut. Następnie wrzuc pokrojoną paprykę, groszek i orzechy nerkowca i nadal smaż kilka minut, aż warzywa trochę zmiękną.

KROK 4: W miseczce połącz imbir, czosnek, sos sojowy, sos teriyaki, ocet ryżowy i miód. Przełóż do małego rondelka i lekko podgotuj aż wszystkie składniki się dobrze połączą. Następnie dodaj mąkę kukurydzianą i wymieszaj, tworząc gęsty sos.

KROK 5: Do warzyw dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i sos. Mieszaj do połączenia się składników.

Smacznego!

