



Pomidory zapiekane z kaszą jaglaną

★★★★★ (4)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (192 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

82.41 kcal

4.12%



Białko

2.43 g

4.86%



Węglowod.

15.20 g

5.63%



Tłuszcze

1.93 g

2.76%



Błonnik

1.37 g

5.48%

GDA

4.12 %



Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 400g (20 sztuk)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Cebulę pokrój w piórka.**KROK 2:** W rondelku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i podsmaż ją. Posyp suszoną bazylią i podsmażaj kolejne 3-4 minuty. Odstaw na bok.**KROK 3:** Pomidory pokrój w plasterki, posyp bazylią i rozgniecionym czosnkiem, dopraw solą i wymieszaj. W naczyniu żaroodpornym wyłóż cebulę a następnie na przemian kaszę i ¼ porcji pomidorów. Ponownie posyp wszystko suszoną bazylią i tymiankiem. Zalej równomiernie całość połową szklanki wrzącej wody i przykryj ostłą warstwą świeżych pomidorów. Całość lekko posyp cukrem i skrop oliwą.**KROK 4:** Zapiekanekę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 40 minut. Po 30 minutach sprawdź czy kasza wchłonęła całą wodę, dolej ją w razie potrzeby.**KROK 5:** Całość udekoruj świeżą bazylią.