

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Kasza gryczana z grillowaną brzoskwinia i orzechami](#)

Kasza gryczana z grillowaną brzoskwinia i orzechami

★★★★★ (3)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
90.14 kcal
4.51%

Białko
2.72 g
5.44%

Węglowod.
12.09 g
4.48%

Tłuszcze
4.62 g
6.6%

Błonnik
1.89 g
7.56%

GDA
4.51 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Brzoskwinia w syropie - 120g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Orzechy laskowe - 40g (2 2/3 łyżki stołowej)
- Brokuły - 200g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Umyj wszystkie warzywa, świeżą miętę dokładnie osusz. Papryczkę chili drobno posiekaj.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotuj w wywarze warzywnym według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Czerwoną cebulę obierz i pokrój w dość cienkie piórka. Brokuła podziel na drobne różyczki.

KROK 4: Brokuła, pokrojoną cebulę i orzechy laskowe przełóż na wyłożoną papierem blaszkę do pieczenia. Skrop całość łyżką oliwy z oliwek oraz szczyptą soli. Wymieszaj. Blaszke wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10-15 minut.

KROK 5: Brzoskwinie odsącz z zalewy i pokrój każdą jej połówkę na 3 części. W średnim rondelku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek, następnie dodaj pokrojone brzoskwinie. Podsmażaj je przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu tak, by każda strona była równomiernie przyrumieniona.

KROK 6: Do dużego garnka przełóż ostudzoną kaszę gryczaną. Dodaj do niej chili i miętę, a także upieczone orzechy z cebulą i brokułem. Następnie dodaj sok z połowy limonki, przyprawy i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj.

KROK 7: Przełóż danie na talerze, rozkładając równomiernie zmieszane ze sobą składniki. Na koniec wyłóż zgrillowane kawałki brzoskwiń. Całość polej pozostałym sokiem z cytryny.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

