



Kremowa kasza jęczmienna z marchewką i migdałami

★★★★★ (2)



50 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

322 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

158.46 kcal

7.92%



Białko

5.67 g

11.34%



Węglowod.

20.24 g

7.5%



Tłuszcze

6.86 g

9.8%



Błonnik

2.37 g

9.48%

GDA

7.92%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Imbir korzeń - 5g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Marchew - 70g
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Migdały, słupki - 15g
- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym garnku rozgrzej olej, dodaj imbir i czosnek i podsmażaj na średnim ogniu. Następnie dodaj kaszę jęczmienną i lekko przemieszaj. Całość zalej bulionem i gotuj do miękkości kaszy ok. 45 minut.

KROK 2: W połowie gotowania do kaszy dodaj pokrojoną w drobną kostkę marchew. Przemieszaj

KROK 3: Gdy kasza będzie już zupełnie miękka zdejmij ją z ognia i wymieszaj z łyżeczką masła. Gotową przełóż na talerz i posyp startą skórką z pomarańczy, tymiankiem i płatkami migdałowymi.

Smacznego!

