

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#)> [Pilaw jaglany z czarną soczewicą, orzechami, granatem i romanesc](#)

Pilaw jaglany z czarną soczewicą, orzechami, granatem i romanesc

★★★★★(2)



40 minut



4 osoby

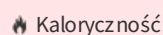


łatwy

Wartości odżywcze

410 kcal / 1 porcję (353 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

116.35 kcal

5.82%



Białko

4.64 g

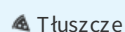
9.28%



Węglowod.

15.25 g

5.65%



Tłuszcze

4.91 g

7.01%



Błonnik

2.51 g

10.04%

GDA**5.82 %**

Składniki

- Romanesco - 400g
- Soczewica czarna, nasiona suche - 100g
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Orzechy nerkowca - 60g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Granat - 100g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Curry - 1.5g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Świeże romanesco podziel na niewielkie różyczki, opłucz. Soczewicę umieść na sitku i dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, odcedź, kaszę wypłucz na sitku wrzątkiem. Cebulę drobno posiekaj w kostkę, czosnek i imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce.

KROK 2. Na dużej patelni podgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż przez kilka minut na umiarkowanym ogniu, dodaj czosnek oraz imbir i smaż przez minutę. Dodaj jagłankę, soczewicę, świeże romanesco oraz przyprawy: garam masalę, kurkumę, kolendrę, cynamon i chili, smaż mieszając co chwilę przez około 2 - 3 minuty. Pod koniec dodaj wiórki kokosowe i nerkowiec.

KROK 3. Dopraw wszystko solą morską, sosem sojowym, świeżo zmielonym pieprzem i miodem. Wlej wrzący bulion lub wodę i zagotuj. Przykryj pokrywką, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Na koniec dodaj granat i wymieszaj. Posyp szczypiorkiem i kolendrą wedle uznania.

Smacznego!

- Kurkuma - 2g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Papryczka chili - 6g (⅓ sztuki)

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

