



Szakszuka z pęczakiem

★★★★★ (2)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.01 kcal

5.05%



Białko

5.58 g

11.16%



Węglowod.

13.50 g

5%



Tłuszcze

3.29 g

4.7%



Błonnik

1.34 g

5.36%

GDA

5.05 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 45g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 100g (1/4 puszki)
- Papryka czerwona - 30g (1/4 sztuki)
- Papryka żółta - 30g (1/4 sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (1/4 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 1.3g (1/4 łyżeczki)
- Kolendra świeża - 10g (2/3 pęczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak. Pokrój w paski cebulę i paprykę, w cienkie plasterki czosnek i chili. Na małej patelni podsmaż pokrojone warzywa. Po 5 minutach dodaj pomidory i przyprawy, mieszaj cały czas odparowując nadmiar wody.

KROK 2. Gdy sos będzie już wystarczająco gęsty dodaj kaszę pęczak, a następnie wbij na wierzch jajko. Przykryj przykrywką i duś całość do momentu ścięcia się jaj.

KROK 3. Posyp świeżą kolendrą, grubo zmielonym pieprzem i szczypiorem.

Smacznego!

