



## Pęczak z botwiną, szparagami i fetą

★★★★★(1)



### Wartości odżywcze

**249 kcal** / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                    |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>117.31 kcal</b><br>5.87% | Białko<br><b>4.88 g</b><br>9.76% | Węglowod.<br><b>18.95 g</b><br>7.02% | Tłuszcze<br><b>3.61 g</b><br>5.16% | Błonnik<br><b>2.53 g</b><br>10.12% | <b>GDA</b><br><b>5.87 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Boćwina - 150g (½ pęczka)
- Szparagi - 200g (½ garści)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wywar warzywny - 120g (½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj pęczak "al dente" w lekko osolonej wodzie. Obierz i pokrój na 5 równych części szparagi, dokładnie umyj botwinę i drobno posiekaj z buraczkami. Pokrój cebulę w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Ugotuj wywar warzywny.

**KROK 2.** Wrzuć na rozgrzany olej cebulę, czosnek i szparagi. Chwilę podsmaż, dodaj pęczak, dokładnie zamieszaj, następnie wlej pół szklanki bulionu warzywnego, dodaj masło i botwinę. Redukuj wywar do momentu, aż całkowicie odparuje, w razie potrzeby dodaj sól, posyp grubo zmielonym pieprzem.

**KROK 3.** Danie wyłóż na talerz i posyp fetą.

Smacznego!

