



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kulki z kaszy gryczanej



Kulki z kaszy gryczanej

★★★★★(5)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 359.72 kcal 17.99%	🍲 Białko 10.82 g 21.64%	📦 Węglowod. 59.67 g 22.1%	🍷 Tłuszcze 10.98 g 15.69%	🌾 Błonnik 5.78 g 23.12%	GDA 17.99%
---	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie w proporcjach 1:1½-2, aż wchłonie całą wodę. Nagrzej piekarnik do 200°C.

KROK 2: Do ugotowanej kaszy dodaj ulubione przyprawy i opcjonalnie olej. Podziel kaszę na dwie części i jedną z nich, zmiksuj ręcznym blenderem. Następnie wymieszaj całą masę porządnie łyżką.

KROK 3: Z dobrze połączonych masy formuj małe kulki przy pomocy zwilżonych dłoni i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 4: Piecz przez kilka/kilkanaście minut, aż będą chrupiące.

*Podawaj do obiadu z pieczonymi warzywami, tofu lub daniami mięsnymi.

Smacznego!

