



Zapiekanka z kaszy gryczanej

★★★★★ (7)



50 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (218 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.99 kcal

5%



Białko

9.31 g

18.62%



Węglowod.

12.79 g

4.74%



Tłuszcze

1.96 g

2.8%



Błonnik

1.64 g

6.56%

GDA

5%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Roszponka - 50g (garść)
- Marchew - 40g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Przecier pomidorowy - 15g (1/4 szklanki)
- Pomidor suszony - 21g (3 sztuki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź i odstaw do ostygnięcia.

KROK 2: Kurczaka zmiel lub pokrój w drobną kostkę, dopraw odrobiną soli, oregano oraz świeżo zmielonym pieprzem i podsmaż.

KROK 3: Mięso połącz w misce z ugotowaną kaszą, a następnie dodaj pokrojone w kostkę pieczarki, lekko rozdrobnioną roszponkę i marchew utartą na dużych oczkach.

KROK 4: W kubeczku roztrep jajko z przecierem pomidorowym, zmiądzonym ząbkiem czosnku i suszonymi pomidorami, wlej do reszty składników, wymieszaj dokładnie i przełóż całość do naczynia żaroodpornego.

KROK 5: Piecz w 180 st. C około 25 minut, ostatnie 5 minut przy włączonym termoobiegu.

Smacznego!

