



Afrykańska chakalaka z kaszą jaglaną

★★★★★ (10)

45 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (349 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.93 kcal 3.1%	Białko 3.46 g 6.92%	Węglowod. 13.46 g 4.99%	Tłuszcze 0.55 g 0.79%	Błonnik 2.83 g 11.32%	GDA 3.1%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Kalafior - 500g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Papryka zielona - 280g (2 sztuki)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cukinia - 300g
- Fasola biała, nasiona suche - 200g
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną, którą potem wymieszaj z gotową Chakalaką.

KROK 2: Kalafiora podziel na części i ugotuj w osolonej wodzie. Gdy zmięknie, wytnij go z wody.

KROK 3: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę z czosnkiem. Kiedy się zeszkli, przetrz do większego garnka. Do cebuli i czosnku dodaj paprykę i duś do momentu, aż zmięknie.

KROK 4: Dodaj do garnka cukinię i dalej duś, aż będzie miękka. Dorzuć gałązki kalafiora, fasolę oraz pokrojone pomidory. Przypraw solą, pieprzem, curry i chilli i duś jeszcze przez kilka minut.

KROK 5: Do średniej wielkości naczynia, wsyp ugotowaną kaszę jaglaną. Następnie dodaj Chakalakę.

Smacznego!

