



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami



Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami

★★★★★ (11)



1 godzina



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.61 kcal 4.38%	Białko 3.16 g 6.32%	Węglowod. 16.38 g 6.07%	Tłuszcze 1.97 g 2.81%	Błonnik 2.57 g 10.28%	GDA 4.38 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Papryka czerwona - 200g (sztućka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Bataty - 200g (sztućka)
- Cukinia - 400g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 50g
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Na rozgrzany oleju podsmaż pokrojoną w piórka cebulę.

KROK 3: Dodaj pół szklanki wody, koncentrat pomidorowy, pokrojoną paprykę i bataty i duś wszystko kilka pod przykryciem.

KROK 4: Dodaj czerwoną soczewicę, pokrojoną w krążki cukinię, oliwki czarne, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy i duś przez następne 10 - 15 minut.

KROK 5: Tak przygotowane warzywa wymieszaj z ugotowaną kaszą jęczmienną i wyłóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Na wierzch połóż pokrojone w krążki pomidory i posyp mielonymi orzechami arachidowymi.

KROK 6: Piekarnik nagrzej do 180 stopni i piecz zapiekankę przez 30 minut.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

