



## Kasza jaglana z pieczoną marchewką i migdałami

★★★★★ (3)

35 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**435 kcal** / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                     |                                   |                            |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>137.24 kcal</b><br>6.86% | Białko<br><b>2.77 g</b><br>5.54% | Węglowod.<br><b>14.51 g</b><br>5.37% | Tłuszcze<br><b>8.90 g</b><br>12.71% | Błonnik<br><b>2.27 g</b><br>9.08% | <b>GDA</b><br><b>6.86%</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Bulion drobiowy z kostki rosółowej - 240g (szklanka)
- Marchew - 240g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Kmin rzymski - 2g (½ łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 200 st. W małym rondelku rozgrzej łyżkę oleju, dodaj kaszę jaglaną, kumin i praż ją przez ok. 2 minuty, delikatnie mieszając. Następnie zalej bulionem, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj ok. 25 minut

**KROK 2:** Marchew obierz, pokrój na pół i wzdłuż i wymieszaj z 2 łyżkami oleju. Wyłóż na blachę, dopraw solą i pieprzem i piecz ok. 15 minut. Na ostatnie 5 minut dorzuć migdały tak, aby lekko się zarumieniły.

**KROK 3:** Ugotowaną kaszę przełóż do miski, lekko skrop oliwą i posyp marchewką z migdałami.

Smacznego!

