



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 137.24 kcal 6.86%	Białko 2.77 g 5.54%	Węglowod. 14.51 g 5.37%	Tłuszcze 8.90 g 12.71%	Błonnik 2.27 g 9.08%	GDA 6.86%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Bulion drobiowy z kostki rosołowej - 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!

