



## Pomidory zapiekane z kaszą jaglaną

★★★★★ (4)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (192 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>82.41 kcal</b> 4.12%	Białko <b>2.43 g</b> 4.86%	Węglowod. <b>15.20 g</b> 5.63%	Tłuszcze <b>1.93 g</b> 2.76%	Błonnik <b>1.37 g</b> 5.48%	<b>GDA</b> <b>4.12 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 400g (20 sztuk)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Cebulę pokrój w piórka.**KROK 2:** W rondelku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i podsmaż ją. Posyp suszoną bazylią i podsmażaj kolejne 3-4 minuty. Odstaw na bok.**KROK 3:** Pomidory pokrój w plasterki, posyp bazylią i rozgniecionym czosnkiem, dopraw solą i wymieszaj. W naczyniu żaroodpornym wyłóż cebule a następnie na przemian kaszę i ¼ porcji pomidorów. Ponownie posyp wszystko suszoną bazylią i tymiankiem. Zalej równomiernie całość połową szklanki wrzącej wody i przykryj ostłą warstwą świeżych pomidorów. Całość lekko posyp cukrem i skrop oliwą.**KROK 4:** Zapiekankę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 40 minut. Po 30 minutach sprawdź czy kasza wchłonęła całą wodę, dolej ją w razie potrzeby.**KROK 5:** Całość udekoruj świeżą bazylią.