



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanek warzywna z kaszą orkiszową na masie jajecznej



Zapiekanek warzywna z kaszą orkiszową na masie jajecznej

★★★★★ (4)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

370 kcal / 1 porcję (372 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.40 kcal 4.97%	🍗 Białko 8.25 g 16.5%	🍞 Węglowod. 11.67 g 4.32%	🌿 Tłuszcze 2.43 g 3.47%	🌾 Błonnik 2.28 g 9.12%	GDA 4.97 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Cukinia - 250g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Pomidor suszony - 42g (6 sztuk)
- Brokuły - 500g
- Marchew - 140g
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 15g (6 sztuk)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa umyj. Cebulę i pora pokrój w piórka, cukinię, obranego batata i suszone pomidory pokrój w dość drobną kostkę. Brokuły sparz wrzątkiem, a następnie podziel na małe różyczki. Marchew obierz i pokrój w cienkie plasterki.

KROK 2: Kurczaka umyj, a następnie pokrój w drobną kostkę. Przypraw go solą, pieprzem, curry i ziołami prowansalskimi i całość dokładnie wymieszaj w miseczce.

KROK 3: Na dużej patelni rozgrzej olej. Zeszklij na niej cebulę. Następnie dodaj kawałki kurczaka i smaż do momentu, aż nie będzie już surowy. Dodaj pozostałe warzywa i duś pod przykryciem na wolnym ogniu, aż warzywa nieco zmiękną.

KROK 4: W miedzyczasie pokrój w drobne plasterki oliwki. Gdy już warzywa będą miękkie, na sam koniec dodaj do reszty składników. Następnie dorzuć surową kaszę orkiszową i całość dokładnie, powoli wymieszaj, pozostawiając patelnię wciąż na ogniu.

KROK 5: Przełóż przygotowaną masę do wysmarowanego olejem, żaroodpornego naczynia. Następnie do oddzielnej miski wybij 3 jajka i dodaj mleko. Dokładnie zmiksuj całość, a następnie dodaj przyprawy.

KROK 6: Wylej przygotowaną masę jajeczną na zapiekanek tak, by równo rozłożyła się w naczyniu żaroodpornym.

KROK 7: Wstaw naczynie do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 30-35 minut. Po tym czasie wyłóż zapiekanek na kratkę i ostudź. Pokrój według uznania.

Smacznego!

- Kasza orkiszowa - 133g
- Ziola prowansalskie - 3g (tyżeczka)
- Curry - 3g (tyżeczka)
- Papryka ost ra mielona - 3g (tyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)

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

