Kutia wigilijna z pęczakiem i bakaliami

★★★★★★(2)

40 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

782 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
312.84 kcal	9.19 g	33.43 g	19.04 g	7.43 g	15.64 %
15.64%	18.38%	12.38%	27.2%	29.72%	

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Mak niebieski - 200g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Syrop klonowy - 40g (8 łyżeczek)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 100g (10 sztuk)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 50g (5 łyżek stołowych)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W osolonej wodzie ugotuj kaszę pęczak według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu. Ostudź.

KROK 2: W drugim garnku zagotuj mleko. Dodaj do niego suchy, mielony mak i dokładnie wymieszaj. Mieszaj do momentu, aż mak wchłonie cały płyn.

KROK 3: Następnie dodaj masło, aromat migdałowy, posiekane orzechy włoskie, rodzynki namoczone wcześniej we wrzątku, posiekane morele suszone, żurawinę suszoną i płatki migdałów. Wymieszaj. Na koniec dodaj syrop klonowy i raz jeszcze połącz wszystkie składniki.

KROK 4: Ugotowaną kaszę wymieszaj w dużej misce z przygotowaną masą makową. Przełóż do ładnych salaterek. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

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