



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią



Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią

★★★★★(1)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 95.46 kcal 4.77%	🍗 Białko 3.83 g 7.66%	🍞 Węglowod. 9.39 g 3.48%	🌿 Tłuszcze 5.39 g 7.7%	🌾 Błonnik 0.90 g 3.6%	GDA 4.77%
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 200g
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 20g (4 ząbki)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućka)
- Papryka słodka, wędzona - 6g (3 szczypty)
- Pomidor - 400g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- przecier pomidorowy - 300g (1 ¼ szklanki)
- Ser Feta - 300g (6 porcji)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Bazylią świeża - 10g (2 gałązki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondelku rozpuścić masło z 2 łyżkami oliwy z oliwek, dodać pokrojonego w drobną kostkę selera, posiekaną dymkę, i rozgnieciony czosnek. Smażyć ok. 5 minut, następnie dodać nieugotowaną kaszę jęczmienną, tymianek, wędzoną paprykę i liść laurowy. Całość przemieszać.

KROK 2: Pomidory posiekać i dorzucić do garnka, zalać przecierem pomidorowym, bulionem warzywnym i doprawić solą i pieprzem według uznania. Całość dokładnie połączyć i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 45 minut co jakiś czas mieszając. Kasza powinna wchłonąć cały płyn.

KROK 3: Gotową kaszę rozkładać na talerze, posypać porcją rozgniecionego sera Feta i lekko skropić oliwą. Na koniec posypać świeżą bazylią.

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

