



## Pęczotto z pomidorami i cebulką

★★★★★ (3)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**276 kcal** / 1 porcję (386 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>71.44 kcal</b> 3.57%	Białko <b>1.51 g</b> 3.02%	Węglowod. <b>10.94 g</b> 4.05%	Tłuszcze <b>2.94 g</b> 4.2%	Błonnik <b>1.24 g</b> 4.96%	<b>GDA</b> <b>3.57%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Woda - 360g (1 ½ szklanki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Podsmaż cebulę i pomidorki. Następnie dodaj ugotowaną kaszę i całość dokładnie wymieszaj. Smaż kilka minut.

**KROK 3:** Gotowe danie przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.

Smacznego!

