



## Szakszuka z pęczakiem

★★★★★ (2)

20 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                      |                            |                            |                            |                            |                      |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>101.01 kcal<br>5.05% | Białko<br>5.58 g<br>11.16% | Węglowod.<br>13.50 g<br>5% | Tłuszcze<br>3.29 g<br>4.7% | Błonnik<br>1.34 g<br>5.36% | <b>GDA</b><br>5.05 % |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|



## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 45g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 100g (¼ puszki)
- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Papryka żółta - 30g (¼ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 1.3g (¼ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 10g (⅔ pęczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę pęczak. Pokrój w paski cebulę i paprykę, w cienkie plasterki czosnek i chili. Na małej patelni podsmaż pokrojone warzywa. Po 5 minutach dodaj pomidory i przyprawy, mieszaj cały czas odparowując nadmiar wody.

**KROK 2.** Gdy sos będzie już wystarczająco gęsty dodaj kaszę pęczak, a następnie wbij na wierzch jajko. Przykryj przykrywką i duś całość do momentu ścięcia się jajka.

**KROK 3.** Posyp świeżą kolendrą, grubo zmielonym pieprzem i szczypiorem.

Smacznego!

