



Kasza jaglana po meksykańsku

★★★★★ (33)



4 osoby

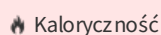


łatwy

Wartości odżywcze

291 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.50 kcal

5.08%



Białko

6.40 g

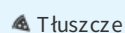
12.8%



Węglowod.

16.52 g

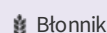
6.12%



Tłuszcze

1.83 g

2.61%



Błonnik

2.60 g

10.4%

GDA

5.08 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 135g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor - 240g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Fasola czerwona, konserwowa - 170g (8 ½ łyżki stołowej)
- Kukurydza, konserwowa - 170g (11 ½ łyżki stołowej)
- Sos sojowy - 10g (2 łyżeczki)
- Pierś z kurczaka gotowana - 100g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 8g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odsącz fasolę i kukurydzę. Cebulę posiekaj i podsmaż na oliwie do "zeszklenia". Paprykę pokrój w kostkę i dodaj do cebuli. Wymieszaj wszystko i dalej smaż na wolnym ogniu, aż papryka będzie miękka. Do papryki i cebuli wlewamy 2 szklanki soku pomidorowego i dodajemy pokrojone w kostkę pomidory. Dodaj do smaku: sól, przyprawę meksykańską, pieprz, chilli, oregano, kurkumę oraz sos sojowy.

KROK 2: W momencie gdy sok zacznie się gotować, wsyp 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej i przykryj pokrywką. Kasza musi gotować się w soku pomidorowym pod przykryciem ok. 20 minut. W razie potrzeby dodaj więcej soku pomidorowego.

KROK 3: Pierś z kurczaka pokrój na średniej wielkości kawałki i podsmaż na innej patelni. Gdy kasza będzie już miękka, dodaj do całej potrawy pierś, kukurydzę i fasolę. Całość dokładnie wymieszaj i w razie potrzeby po raz kolejny przypraw do smaku.

Smacznego!

