



"Jaglanica" z kaszy jaglanej

★★★★★ (13)



30 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

797 kcal / 1 porcję (498 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
160.02 kcal	4.61 g	24.93 g	6.32 g	3.81 g	8 %
8%	9.22%	9.23%	9.03%	15.24%	



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 200g (10 plasterków)
- Pomidor - 130g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko, czyli: 1/2 szklanki wsyp do garnka i praż przez kilka minut często mieszając. Kasza będzie miała jaśniejszy kolor. Uprażoną kaszę zalej wrzątkiem, żeby ją przepłukać, wylej wodę i ponów czynność.

KROK 2: Przepłukaną kaszę zalej 1 szklanką wody i gotuj przez 5 minut, a następnie zostaw ją pod przykryciem (na wyłączonym gazie) na jakieś 10-15 minut.

KROK 3: W tym czasie posiekaj cebulę, którą podsmaż na oleju z pomidorów. Gdy cebula się zarumieni, dodaj świeże i suszone pomidory oraz drobno posiekany czosnek, chwilę podsmaż.

KROK 4: Następnie dodaj kaszę, dopraw curry, solą i pieprzem, wymieszaj i chwilę razem podgrzewaj. Na koniec posyp całe danie szczypiorkiem.

Smacznego!

