



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Kulki z kaszy gryczanej



## Kulki z kaszy gryczanej

★★★★★ (5)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 359.72 kcal 17.99%	🥩 Białko 10.82 g 21.64%	🍞 Węglowod. 59.67 g 22.1%	🌿 Tłuszcze 10.98 g 15.69%	🌾 Błonnik 5.78 g 23.12%	<b>GDA</b> 17.99%
---	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie w proporcjach 1:1½-2, aż wchłonie całą wodę. Nagrzej piekarnik do 200°C.

**KROK 2:** Do ugotowanej kaszy dodaj ulubione przyprawy i opcjonalnie olej. Podziel kaszę na dwie części i jedną z nich, z miksuj ręcznym blenderem. Następnie wymieszaj całą masę porządnie łyżką.

**KROK 3:** Z dobrze połączonej masy formuj małe kulki przy pomocy zwilżonych dłoni i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

**KROK 4:** Piecz przez kilka/kilkanaście minut, aż będą chrupiące.

\*Podawaj do obiadu z pieczonymi warzywami, tofu lub daniami mięsnymi.

Smacznego!

