



Pieczone frytki jaglane

★★★★★ (4)



75 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (186 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.22 kcal

4.26%



Białko

2.01 g

4.02%



Węglowod.

13.75 g

5.09%



Tłuszcze

2.68 g

3.83%



Błonnik

0.61 g

2.44%

GDA

4.26 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Zioła prowansalskie - 12g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nastaw piekarnik na 200 st. C. Wsyp do małego rozgrzanego rondelka suchą kaszę jaglaną i praż ją intensywnie mieszając przez 3-5 minut (uwaga! kasza łatwo się przypala).

KROK 2: Następnie powoli wlej wodę, dodaj sól oraz zioła prowansalskie. Zwiększ ogień i całość doprowadź do wrzenia. Po tym czasie przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, do momentu, gdy kasza wchłonie całą wodę.

KROK 3: Gdy woda zostanie całkowicie wchłonięta zestaw garnek z ognia. Przełóż kaszę do wyłożonej papierem do pieczenia średniej, prostokątnej formy, równo rozłóż i odstaw do wystygnięcia na około 10 minut.

KROK 4: Ostrożnie przewróć ostudzoną kaszę na deskę do krojenia. Pokrój ją w paluchy około 2 cm szerokości. Każdy z nich smaży na patelni z rozgrzaną oliwą około minutę z każdej strony. Usmażone paluchy przełóż z powrotem na blachę do pieczenia.

KROK 5: Całość włóż do piekarnika na 40 minut, po upływie 20 minut obróć paluchy na drugą stronę.

*Paluchy podawaj z ulubionym dipem.

Smacznego!

