



Kasza jaglana z paprykowo-orzechowym pesto i cukinią

★★★★★ (3)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
79.24 kcal
3.96%

Białko
2.00 g
4%

Węglowod.
9.62 g
3.56%

Tłuszcze
4.40 g
6.29%

Błonnik
1.54 g
6.16%

GDA
3.96%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Cukinia - 125g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz na sitku, a następnie ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 2: Nagrzij piekarnik do 180 st. C i piecz paprykę do momentu, aż skórka lekko, ale równomiernie zabarwi się na czarny kolor. Po tym czasie przełóż ją do miski, przykryj i odstaw na około 10 minut. Następnie obierz ją ostrożnie ze skórki. Resztę świeżej papryki pokrój w drobną kostkę.

KROK 3: Do melaksera przełóż obraną paprykę, orzechy włoskie, listki świeżej bazylii, czosnek, sok z cytryny oraz (opcjonalnie) świeży rozmaryn. Wszystko dokładnie zmiksuj na gładkie pesto, dopraw do smaku.

KROK 4: Cukinię umyj i pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż cukinię około 2-3 minuty. Następnie dołóż kawałki czerwonej papryki. Dopraw solą, pieprzem i oregano do smaku.

KROK 5: Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj dokładnie z pesto. Następnie dodaj usmażone kawałki papryki i cukinii. Masę przełóż na talerz, a na koniec udekoruj danie posiekaną świeżą bazylią.

Smacznego!

