

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami](#)

Zapiekanka z kaszą jęczmienną i warzywami

★★★★★ (11)



1 godzina



2 osoby

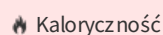


łatwy

Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.61 kcal

4.38%



Białko

3.16 g

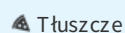
6.32%



Węglowod.

16.38 g

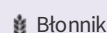
6.07%



Tłuszcze

1.97 g

2.81%



Błonnik

2.57 g

10.28%

GDA**4.38 %**

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Bataty - 200g (sztuka)
- Cukinia - 400g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 50g
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.**KROK 2:** Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w piórka cebulę.**KROK 3:** Dodaj pół szklanki wody, koncentrat pomidorowy, pokrojoną paprykę i bataty i duś wszystko kilka pod przykryciem.**KROK 4:** Dodaj czerwoną soczewicę, pokrojoną w krążki cukinię, oliwki czarne, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy i duś przez następne 10 - 15 minut.**KROK 5:** Tak przygotowane warzywa wymieszaj z ugotowaną kaszą jęczmienną i wyłóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Na wierzch połóż pokrojone w krążki pomidory i posyp zmielonymi orzechami arachidowymi.**KROK 6:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni i piecz zapiekankę przez 30 minut.

Smacznego!

- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

