



Kasza jaglana z pieczoną marchewką i migdałami

★★★★★ (3)



35 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

435 kcal / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

137.24 kcal

6.86%



Białko

2.77 g

5.54%



Węglowod.

14.51 g

5.37%



Tłuszcze

8.90 g

12.71%



Błonnik

2.27 g

9.08%

GDA

6.86%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Bulion drobiowy z kostki rosołowej - 240g (szklanka)
- Marchew - 240g
- Migdały - 20g (20 sztuk)
- Kmin rzymski - 2g (½ łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 st. W małym rondelku rozgrzej łyżkę oleju, dodaj kaszę jaglaną, kumin i praż ją przez ok. 2 minuty, delikatnie mieszając. Następnie zalej bulionem, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj ok. 25 minut

KROK 2: Marchew obierz, pokrój na pół i wzdłuż i wymieszaj z 2 łyżkami oleju. Wyłóż na blachę, dopraw solą i pieprzem i piecz ok. 15 minut. Na ostatnie 5 minut dorzuć migdały tak, aby lekko się zarumieniły.

KROK 3: Ugotowaną kaszę przełóż do miski, lekko skrop oliwą i posyp marchewką z migdałami.

Smacznego!

