



Kutia wigilijna z pęczakiem i bakaliami

★★★★★(2)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

782 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

312.84 kcal

15.64%



Białko

9.19 g

18.38%



Węglowod.

33.43 g

12.38%



Tłuszcze

19.04 g

27.2%



Błonnik

7.43 g

29.72%

GDA

15.64%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Mak niebieski - 200g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Syrop klonowy - 40g (8 łyżeczek)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 100g (10 sztuk)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 50g (5 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W osolonej wodzie ugotuj kaszę pęczak według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu. Ostudź.

KROK 2: W drugim garnku zagotuj mleko. Dodaj do niego suchy, mielony mak i dokładnie wymieszaj. Mieszaj do momentu, aż mak wchłonie cały płyn.

KROK 3: Następnie dodaj masło, aromat migdałowy, posiekane orzechy włoskie, rodzynki namoczone wcześniej we wrzątku, posiekane morele suszone, żurawinę suszoną i płatki migdałów. Wymieszaj. Na koniec dodaj syrop klonowy i raz jeszcze połącz wszystkie składniki.

KROK 4: Ugotowaną kaszę wymieszaj w dużej misce z przygotowaną masą makową. Przełóż do ładnych salatek. Wstaw do lodówki do schłodzenia.

Smacznego!

