

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią

Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią

★★★★★(2)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

95.46 kcal

4.77%



Białko

3.83 g

7.66%



Węglowod.

9.39 g

3.48%



Tłuszcze

5.39 g

7.7%



Błonnik

0.90 g

3.6%

GDA**4.77 %**

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 200g
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 20g (4 ząbki)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućka)
- Papryka słodka, wędzona - 6g (3 szczypty)
- Pomidor - 400g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Przecier pomidorowy - 300g (1 ¼ szklanki)
- Ser Feta - 300g (6 porcji)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondelku rozpuścić masło z 2 łyżkami oliwy z oliwek, dodać pokrojonego w drobną kostkę selera, posiekaną dymkę, i rozgnieciony czosnek. Smażyć ok. 5 minut, następnie dodać nieugotowaną kaszę jęczmienną, tymianek, wędzoną paprykę i liść laurowy. Całość przemieszać.

KROK 2: Pomidory posiekać i dorzucić do garnka, zalać przecierem pomidorowym, bulionem warzywnym i doprawić solą i pieprzem według uznania. Całość dokładnie połączyć i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 45 minut co jakiś czas mieszając. Kasza powinna wchłonąć cały płyn.

KROK 3: Gotową kaszę rozkładać na talerze, posypać porcją rozgniecionego sera Feta i lekko skropić oliwą. Na koniec posypać świeżą bazylią.

Smacznego!

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

