



Jaglana pasta z wędzonej makreli

★★★★★ (15)



30 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

167 kcal / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.72 kcal

5.44%



Białko

9.31 g

18.62%



Węglowod.

6.46 g

2.39%



Tłuszcze

5.40 g

7.71%



Błonnik

0.73 g

2.92%

GDA

5.44 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Ogórek kiszony - 240g (4 sztuki)
- Makrela, wędzona - 125g (sztuka)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Pieprz czarny - 8g (8 szczypt)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jagłą ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją producenta zamieszczoną na opakowaniu produktu.

KROK 2: Jaja umieść w rondelku, zalej wodą ponad ich wierzchołek i zagotuj. Od momentu zagotowania wody, gotuj jaja jeszcze 8 minut na umiarkowanie małym ogniu. Po tym czasie zestaw z ognia, zalej zimną wodą i wystudź.

KROK 3: Ogórki kiszane obierz ze skórki, pokrój w drobną kosteczkę i odstaw na sitku by odciekły. Obierz i posiekaj w drobną kosteczkę cebulę. Drobną posiekaj również szczypiorek.

KROK 4: Makrelę połóż na desce, usuń z niej wszystkie ości. Przekładając do dużej miski, rozdrabniaj za pomocą kciuka i palca wskazującego jej mięso.

KROK 5: Do mięsa makreli dodaj posiekany ogórek, cebulę i szczypiorek. Jaja obierz ze skorupki i również pokrój je w drobną kostkę. Dodaj je razem z ostudzoną kaszą jagłą do reszty składników i dokładnie całość wymieszaj.

KROK 6: Na koniec dodaj serek wiejski i pieprz, i raz jeszcze dokładnie wymieszaj.

*Najlepiej smakuje dnia następnego podana z świeżym, razowym pieczywem.

Smacznego!



