



Pęczotto z pomidorami i cebulką

★★★★★ (3)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

276 kcal / 1 porcję (386 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
71.44 kcal
3.57%

🥚 Białko
1.51 g
3.02%

🍞 Węglowod.
10.94 g
4.05%

🐷 Tłuszcze
2.94 g
4.2%

🌾 Błonnik
1.24 g
4.96%

GDA
3.57%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Woda - 360g (1 ½ szklanki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia

KROK 2: Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Podsmaż cebulę i pomidorki. Następnie dodaj ugotowaną kaszę i całość dokładnie wymieszaj. Smaż kilka minut.

KROK 3: Gotowe danie przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.

Smacznego!

