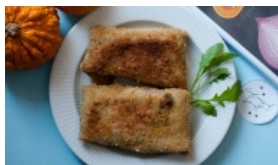


[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Gryczane krokieciki z komosą ryżową](#)

## Gryczane krokieciki z komosą ryżową

★★★★★ (15)

45 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**349 kcal** / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                              |                                   |                                       |                                    |                                    |                      |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>203.50 kcal<br>10.18% | <b>Białko</b><br>8.49 g<br>16.98% | <b>Węglowod.</b><br>40.62 g<br>15.04% | <b>Tłuszcze</b><br>2.29 g<br>3.27% | <b>Błonnik</b><br>4.61 g<br>18.44% | <b>GDA</b><br>10.18% |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 300g
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 2g
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Czarnuszka - 10g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Pieczarki - 160g (8 sztuk)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Dynia - 100g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

#### Ciasto naleśnikowe:

**KROK 1:** Kaszę dokładnie przepłucz na gęstym sitku. Odejdź wodę, dodaj świeżą wodę rozpoczynając od niewielkiej jej ilości i stopniowo dolewaj miksując całość na jednolitą dość rzadką masę naleśnikową. Dodaj przyprawy (kmin rzymski, kurkuma, papryka słodka mielona, sól oraz pieprz czarny) i wymieszaj (nie miksuj czarnuszki).

**KROK 2:** Smaż na niezbyt gorącej patelni (możesz posmarować niewielką ilością tłuszczu patelni tylko przed pierwszym naleśnikiem (zależy to od jakości i użycia patelni) lub za każdym razem kiedy wylewasz nowe ciasto).

#### FARSZ:

**KROK 1:** Quinoa porządnie przepłucz, następnie ugotuj w 2x większej ilości wody (dolewaj w razie potrzeby by ziarna ugotować do miękkości ale nie rozgotować).

**KROK 2:** Pieczarki pokrój dość drobno i uduś w garnuszku podlewając tłuszcz niewielką ilością wody z dodatkiem przypraw: majeranku, mielonego ziela, soli i pieprzu (ewentualnie papryki wędzonej) oraz startej na drobnych oczkach dyni.

**KROK 3:** Następnie, kiedy woda odparuje, a grzyby i dynia są już podduszone, dodaj do całości quinoa i dokładnie wymieszaj. Farsz powinien być dość zwarty i niezbyt mokry.

**KROK 4:** Placki gryczane nadziewaj niezbyt dużą ilością masy i zawijaj jak zwykłe krokiety.

Przed podaniem posmaruj każdego krokiet natłuszczonym pędzelkiem i zapiecz w piekarniku.

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

