



## Pęczak z cukinią, groszkiem cukrowym i serem feta

★★★★★ (9)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

316 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                        |                              |                                 |                                |                             |                     |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>136.61 kcal<br>6.83% | 🥚 Białko<br>5.86 g<br>11.72% | 🍞 Węglowod.<br>11.77 g<br>4.36% | 🌿 Tłuszcze<br>8.10 g<br>11.57% | 🌾 Błonnik<br>1.70 g<br>6.8% | <b>GDA</b><br>6.83% |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------|



## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 50g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Cukinia - 250g
- Groszek zielony - 40g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ser feta pokrój na dość małe kawałki, przełóż ją do miski. Następnie dodaj oliwę z oliwek, przyprawy, wymieszaj i odłóż do lodówki, do momentu podania.

**KROK 2:** W średnim garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli i cukru. Gdy woda będzie wrzeć, wrzuć groszek cukrowy na 1-2 minuty. Po tym czasie wyjmij groszek łyżką cedzakową i przelej zimną wodą. Następnie wrzuć do gotującej się wody po groszku kaszę jęczmienną i gotuj według przepisu na opakowaniu. Odcedź i wyłóż kaszę na talerze, a następnie połóż na niej groszek cukrowy.

**KROK 3:** Rozgrzej elektrycznego grilla (lub patelnię grillową). Gdy już będzie nagrany kładź na nim pokrojoną w plasterki (i musniętą oliwą z solą) cukinię. Obsmażaj po 5 minut z każdej strony. Po zdjęciu z grilla, pokrój plasterki cukinii na średnie kawałki, wymieszaj je z groszkiem i kaszą.

**KROK 4:** Na koniec dodaj do całego dania ser feta łącznie z marynatą, w której się moczyła. Dopraw do smaku.

Smacznego!

