



Kolorowa zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami

★★★★★ (3)



70 minut



3 osób



łatwy

Wartości odżywcze

396 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

139.83 kcal

6.99%



Białko

5.76 g

11.52%



Węglowod.

19.99 g

7.4%



Tłuszcze

4.90 g

7%



Błonnik

1.99 g

7.96%

GDA**6.99 %**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Por obrany - 100g
- Brokuły - 150g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pomidor - 130g
- Kurkuma - 3g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz, a następnie zalej 400 ml wody i gotuj według wskazówek producenta zamieszczonymi na opakowaniu.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć posiekaną w drobną kosteczkę cebulę, następnie dodaj pora pokrojonego w piórka, a następnie brokuła podzielonego na małe różyczki i pomidora pokrojonego w średnią kostkę. Smaż całość około 5 minut.

KROK 3: Do misy blendera kielichowego włóż kaszę jaglaną oraz jaja i chwilę całość zblenduj. Następnie dodaj warzywa i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Przełóż masę do foremki lub naczynia żaroodpornego i piecz około 45-50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Smacznego!

