



Zapiekanka z jarmużem, fasolą i batatami

★★★★★(3)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

417 kcal / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

133.11 kcal

6.66%



Białko

5.14 g

10.28%



Węglowod.

20.79 g

7.7%



Tłuszcze

3.78 g

5.4%



Błonnik

2.65 g

10.6%

GDA

6.66 %



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza gryczana sucha - 140g
- Jarmuż - 60g (12 liści)
- Fasola czerwona, konserwowa - 200g (10 łyżek stołowych)
- Chleb żytni jasny - 80g
- Masło ekstra - 35g (7 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 35g (2 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 500g (2 ¼ szklanki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.5g (3 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Bataty obierz, pokrój w kostkę i przenieś do naczynia żaroodpornego. Skrop oliwą, dodaj sól i pieprz. Piecz ok. 25 minut do miękkości.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Kromki chleba rozdrobnij palcami na mniejsze kawałki.

KROK 3: Przygotuj beszamel: W garnku rozpuść masło, następnie dodaj mąkę, wymieszaj i podsmaż. Dodaj mleko i całość energicznie wymieszaj trzepaczką, gotuj ok. 4 minuty, do powstania gęstego sosu. Na koniec przyprawiaj pieprzem, gałką muszkatołową i szczyptą soli.

KROK 4: Do naczynia z upieczonymi batatami przełóż ugotowaną kaszę, jarmuż i czarną fasolę. Wymieszaj całość, polej sosem beszamelowym i posyp kawałkami chleba. Zapiekaj ok. 10 minut.

