



Kasza jaglana z pieczarkami i jarmużem

★★★★★ (2)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (432 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
68.30 kcal
3.42%

Białko
2.95 g
5.9%

Węglowod.
11.51 g
4.26%

Tłuszcze
2.16 g
3.09%

Błonnik
1.90 g
7.6%

GDA
3.42 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula dymka - 80g (4 sztuki)
- Pieczarki - 300g (15 sztuk)
- Rozmaryn suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sos sojowy - 15g (3 łyżeczki)
- Wywar warzywny - 300g (1 ¼ szklanki)
- Skrobia kukurydziana - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)
- Sól biała - 3g (6 szczypt)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przesyp do garnka i podpraż ją lekko na średnim ogniu. Następnie dodaj szklankę wody i szczyptę soli i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum, przykryj pokrywką i gotuj ok. 15-20 minut aż kasza wchłonie całą wodę. Ugotowaną kaszę przemieszaj i odstaw na kilka minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż posiekaną dymkę i czosnek. Następnie dodaj pokrojone pieczarki i smaż ok. 12-15 minut. Dopraw rozmarynem, sosem sojowym i podsmażaj jeszcze kilka minut.

KROK 3: W miseczce wymieszaj gorący wywar i odrobinę skrobi kukurydzianej. Zalej nim pieczarki, dodaj pokrojony drobno jarmuż i gotuj kilka minut aż całość lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 4: Kaszę jaglaną wyłóż na talerz i polej gorącym sosem grzybowym.

Smacznego!

