

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#)> [Kremowa kasza jęczmienna ze szpinakiem, jajkiem i pomidorową salsą](#)

Kremowa kasza jęczmienna ze szpinakiem, jajkiem i pomidorową salsą

★★★★★(2)



60 minut



3 osób



łatwy

Wartości odżywcze

293 kcal / 1 porcję (457 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
64.11 kcal
3.21%

Białko
2.10 g
4.2%

Węglowod.
7.61 g
2.82%

Tłuszcze
2.69 g
3.84%

Błonnik
0.81 g
3.24%

GDA
3.21 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 100g
- Wywar warzywny - 600g (2 ½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)
- Szpinak świeży - 40g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 300g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlej wywar i zacznij go podgrzewać. Jaja ugotuj na półtwardo, ok. 5,5 minuty od zagotowania.

KROK 2: W tym czasie na głębokiej patelni, na średnim ogniu rozpuść masło z oliwą. Dodaj posiekaną cebulkę i lekko podsmaż do zarumienienia. Dorzuć rozgnieciony ząbek czosnku i suchą kaszę jęczmienną, wymieszaj.

KROK 3: Zmniejsz ogień i zalej kaszę winem. Mieszaj ok. 3-4 minuty aż wino wyparuje a następnie wlewaj po 1 filiżance gorącego bulionu. Powtarzaj tę czynność do momentu aż kasza wchłonie cały płyn, będzie kremowa i aksamitna. Może to potrwać ok. 40-50 minut.

KROK 4: Pod koniec gotowania wrzuć na patelnię szpinak i pozwól mu zwiędnąć. Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Gotową kaszę wyłóż na talerze a na tej samej patelni lekko podsmaż pokrojone w kostkę pomidory. Dorzuć suszony czosnek, dopraw solą, pieprzem i szczyptą cukru.

KROK 5: Kaszę jęczmienną podawaj z jajkiem i pomidorową salsą.

Smacznego!

