



Pęczotto z pomidorami i cebulką

★★★★★ (3)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

276 kcal / 1 porcję (386 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

71.44 kcal

3.57%



Białko

1.51 g

3.02%



Węglowod.

10.94 g

4.05%



Tłuszcze

2.94 g

4.2%



Błonnik

1.24 g

4.96%

GDA

3.57%



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 90g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Woda - 360g (1 ½ szklanki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia

KROK 2: Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Podsmaż cebulę i pomidorki. Następnie dodaj ugotowaną kaszę i całość dokładnie wymieszaj. Smaż kilka minut.

KROK 3: Gotowe danie przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.

Smacznego!

