



## "Jaglanica" z kaszy jaglanej

★★★★★ (13)

30 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**797 kcal** / 1 porcję (498 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>160.02 kcal</b> 8%	Białko <b>4.61 g</b> 9.22%	Węglowod. <b>24.93 g</b> 9.23%	Tłuszcze <b>6.32 g</b> 9.03%	Błonnik <b>3.81 g</b> 15.24%	<b>GDA</b> <b>8%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Pomidor suszony w oleju - 200g (10 plastrów)
- Pomidor - 130g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną ugotuj na sypko, czyli: 1/2 szklanki wsyp do garnka i praż przez kilka minut często mieszając. Kasza będzie miała jaśniejszy kolor. Uprażoną kaszę zalej wrzątkiem, żeby ją przepłukać, wylej wodę i ponów czynność.

**KROK 2:** Przepłukaną kaszę zalej 1 szklanką wody i gotuj przez 5 minut, a następnie zostaw ją pod przykryciem (na wyłączonym gazie) na jakieś 10-15 minut.

**KROK 3:** W tym czasie posiekaj cebulę, którą podsmaż na oleju z pomidorów. Gdy cebula się zarumieni, dodaj świeże i suszone pomidory oraz drobno posiekany czosnek, chwilę podsmaż.

**KROK 4:** Następnie dodaj kaszę, dopraw curry, solą i pieprzem, wymieszaj i chwilę razem podgrzewaj. Na koniec posyp całe danie szczypiorkiem.

Smacznego!

