



Grzybowe kaszotto z marchewką i orzechami

★★★★★ (8)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

268 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.44 kcal 4.97%	Białko 3.29 g 6.58%	Węglowod. 12.23 g 4.53%	Tłuszcze 5.45 g 7.79%	Błonnik 2.15 g 8.6%	GDA 4.97 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 120g
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Orzechy laskowe - 45g (3 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Kasza gryczana sucha - 140g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Tymianek suszony - 1g (½ łyżeczki)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i pieczarki obierz i pokój na talarki. W sporym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i przesmaż drobno posiekaną dymkę. Dodaj rozgnieciony ząbek czosnku i marchew i podsmażaj kilka minut. Następnie dodaj pieczarki i smaź do momentu aż zmiękną. Dopraw solą.

KROK 2: Do warzyw wsyp kaszę gryczaną, dodaj oregano i tymianek. Następnie wlej chochlę gorącego bulionu i dokładnie wymieszaj całość. Powtóż tę czynność do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Dopraw wg uznania. W międzyczasie drobno posiekaj pietruszkę i orzechy laskowe.

KROK 3: Przygotowane kaszotto wyłóż na talerz i posyp natką pietruszki i orzechami.

Smacznego!

