



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią



## Kremowa kasza jęczmienna z pomidorami, fetą i bazylią

★★★★★ (1)

60 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**343 kcal** / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>95.46 kcal</b> 4.77%	Białko <b>3.83 g</b> 7.66%	Węglowod. <b>9.39 g</b> 3.48%	Tłuszcze <b>5.39 g</b> 7.7%	Błonnik <b>0.90 g</b> 3.6%	<b>GDA</b> <b>4.77 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 200g
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 20g (4 ząbki)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztućka)
- Papryka słodka, wędzona - 6g (3 szczypty)
- Pomidor - 400g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- przecier pomidorowy - 300g (1 ¼ szklanki)
- Ser Feta - 300g (6 porcji)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Bazylią świeża - 10g (2 gałązki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W rondelku rozpuścić masło z 2 łyżkami oliwy z oliwek, dodać pokrojonego w drobną kostkę selera, posiekaną dymkę, i rozgnieciony czosnek. Smażyć ok. 5 minut, następnie dodać nieugotowaną kaszę jęczmienną, tymianek, wędzoną paprykę i liść laurowy. Całość przemieszać.

**KROK 2:** Pomidory posiekać i dorzucić do garnka, zalać przecierem pomidorowym, bulionem warzywnym i doprawić solą i pieprzem według uznania. Całość dokładnie połączyć i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 45 minut co jakiś czas mieszając. Kasza powinna wchłonąć cały płyn.

**KROK 3:** Gotową kaszę rozkładać na talerze, posypać porcją rozgniecionego sera Feta i lekko skropić oliwą. Na koniec posypać świeżą bazylią.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

