



Jęczmienne kaszotto z marchewką i pieczarkami

★★★★★ (4)

55 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (289 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 79.41 kcal 3.97% | Białko 4.96 g 9.92% | Węglowod. 8.71 g 3.23% | Tłuszcze 2.60 g 3.71% | Błonnik 1.23 g 4.92% | GDA 3.97% |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 120g
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 120g
- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (4 szklanki)
- Wino białe, wytrawne - 75g (½ lampki)
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż czosnek i cebulę. Następnie dodaj pokrojone pieczarki i poczekaj aż odparują.

KROK 2: Warzywa zalej winem i poczekaj aż się zredukuje. Następnie wlej bulion, dodaj kaszę jęczmienną, tymianek, sól i pieprz. Przykryj pokrywką i gotuj do miękkości.

KROK 3: Gdy kasza jest już miękka, danie rozkładaj na talerze i posyp odrobiną parmezanu.

Smacznego!

