



Kasza gryczana z papryką, rodzynkami i natką pietruszki

★★★★★ (10)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

352 kcal / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

188.50 kcal

9.43%



Białko

4.25 g

8.5%



Węglowod.

34.20 g

12.67%



Tłuszcze

5.47 g

7.81%



Błonnik

3.95 g

15.8%

GDA

9.43%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 150g (10 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Oliwki czarne marynowane - 25g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

KROK 2: Paprykę i natkę pietruszki dokładnie umyj i osusz. Paprykę przekrój, usuń z niej gniazda nasienne, a następnie pokrój w ładną, równą kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Oliwki pokrój na małe plasterki.

KROK 3: Rodzynki wsyp do małej miseczki, zalej wrzątkiem do ich wysokości i odstaw na 10 minut. Po tym czasie odcedź.

KROK 4: Połącz wszystkie składniki, całość skrop oliwą z oliwek dobrej jakości. Na koniec dopraw do smaku solą, pieprzem lub papryczką chili.

Smacznego!

