



Pęczak z cukinią, groszkiem cukrowym i serem feta

★★★★★ (9)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

316 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 136.61 kcal 6.83%	🥚 Białko 5.86 g 11.72%	🍞 Węglowod. 11.77 g 4.36%	🌿 Tłuszcze 8.10 g 11.57%	🌾 Błonnik 1.70 g 6.8%	GDA 6.83%
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 50g
- Ser Feta - 100g (2 porcje)
- Cukinia - 250g
- Groszek zielony - 40g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser feta pokrój na dość małe kawałki, przełóż ją do miski. Następnie dodaj oliwę z oliwek, przyprawy, wymieszaj i odłóż do lodówki, do momentu podania.

KROK 2: W średnim garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli i cukru. Gdy woda będzie wrzeć, wrzuć groszek cukrowy na 1-2 minuty. Po tym czasie wyjmij groszek łyżką cedzakową i przelej zimną wodą. Następnie wrzuć do gotującej się wody po groszku kaszę jęczmienną i gotuj według przepisu na opakowaniu. Odcedź i wyłóż kaszę na talerze, a następnie połóż na niej groszek cukrowy.

KROK 3: Rozgrzej elektrycznego grilla (lub patelnię grillową). Gdy już będzie nagrany kładź na nim pokrojoną w plasterki (i musniętą oliwą z solą) cukinię. Obsmażaj po 5 minut z każdej strony. Po zdjęciu z grilla, pokrój plasterki cukinii na średnie kawałki, wymieszaj je z groszkiem i kaszą.

KROK 4: Na koniec dodaj do całego dania ser feta łącznie z marynatą, w której się moczyła. Dopraw do smaku.

Smacznego!

