

Pasta gryczana z cebulką i jabłkiem

★★★★★½ (3)

25 minut | 8 osób | łatwy

Wartości odżywcze

122 kcal / 1 porcję (86 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
140.98 kcal	**2.38** g	**13.83** g	**9.28** g	**1.57** g	**7.05** %
7.05%	4.76%	5.12%	13.26%	6.28%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)
- Ziele angielskie - 2g (sztuka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Woda - 250g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Jabłko - 150g
- Cukier puder - 2.5g (½ łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 60g (6 łyżek stołowych)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 1g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sól biała - 3g (6 szczypt)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną zalej wodą, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i czosnek i gotuj wg czasu podanego na opakowaniu. Odcedź, usuń przyprawy (oprócz czosnku) i zostaw do ostudzenia.

KROK 2: Cebulę i jabłko obierz, pokrój w drobną kostkę, posyp cukrem i podsmaż na 2 łyżkach oleju, na małym ogniu przez ok. 10 minut, do zarumienienia.

KROK 3: Ostudzoną kaszę przełóż do miski, dodaj resztę oleju, majeranek, tymianek, wędzoną paprykę, sos sojowy i czosnek, i zmiksuj blenderem na gładką pastę. Do masy delikatnie wmieszaj podprażoną cebulę z jabłkiem, dopraw pieprzem i solą do smaku.

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

