



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pieczone frytki jaglane



Pieczone frytki jaglane

★★★★★ (4)

🕒 75 minut

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (186 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 85.22 kcal 4.26%	🥩 Białko 2.01 g 4.02%	🍞 Węglowod. 13.75 g 5.09%	🥑 Tłuszcze 2.68 g 3.83%	🌾 Błonnik 0.61 g 2.44%	GDA 4.26%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Zioła prowansalskie - 12g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nastaw piekarnik na 200 st. C. Wsyp do małego rozgrzanego rondelka suchą kaszę jaglaną i praż ją intensywnie mieszając przez 3-5 minut (uważaj, kasza łatwo się przypala).

KROK 2: Następnie powoli wlej wodę, dodaj sól oraz zioła prowansalskie. Zwiększ ogień i całość doprowadź do wrzenia. Po tym czasie przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, do momentu, gdy kasza wchłonie całą wodę.

KROK 3: Gdy woda zostanie całkowicie wchłonięta zestaw garnek z ognia. Przełóż kaszę do wyłożonej papierem do pieczenia średniej, prostokątnej formy, równo rozłóż i odstaw do wystygnięcia na około 10 minut.

KROK 4: Ostrożnie przewróć ostudzoną kaszę na deskę do krojenia. Pokrój ją w paluchy około 2 cm szerokości. Każdy z nich smaź na patelni z rozgrzaną oliwą około minutę z każdej strony. Usmażone paluchy przełóż z powrotem na blachę do pieczenia.

KROK 5: Całość włóż do piekarnika na 40 minut, po upływie 20 minut obróć paluchy na drugą stronę.

*Paluchy podawaj z ulubionym dipem.

Smacznego!

