



## Szakszuka z pęczakiem

★★★★★ (2)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**178 kcal** / 1 porcję (176 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>101.01 kcal</b> 5.05%	Białko <b>5.58 g</b> 11.16%	Węglowod. <b>13.50 g</b> 5%	Tłuszcze <b>3.29 g</b> 4.7%	Błonnik <b>1.34 g</b> 5.36%	<b>GDA</b> <b>5.05 %</b>
---	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 45g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 100g (¼ puszki)
- Papryka czerwona - 30g (¼ sztuki)
- Papryka żółta - 30g (¼ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 1.3g (¼ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 10g (⅔ pęczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę pęczak. Pokrój w paski cebulę i paprykę, w cienkie plasterki czosnek i chili. Na małej patelni podsmaż pokrojone warzywa. Po 5 minutach dodaj pomidory i przyprawy, mieszaj cały czas odparowując nadmiar wody.

**KROK 2.** Gdy sos będzie już wystarczająco gęsty dodaj kaszę pęczak, a następnie wbij na wierzch jajko. Przykryj przykrywką i duś całość do momentu ścięcia się jajka.

**KROK 3.** Posyp świeżą kolendrą, grubo zmielonym pieprzem i szczypiorem.

Smacznego!

