

Smażona kasza z warzywami i jajkiem sadzonym

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.456 kJ / 348 kcal

Tłuszcz: **19,5 g** Białko: **13,7 g**

Węglowodany: **30,6 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	marchewka
0,33	selera korzeniowego
1	cebula
1	ząbek czosnku
1 łyżka	oleju
100 g	ugotowanej kaszy jęczmiennej
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos</u> <u>sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	posiekanego koperku
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
2	jajka
0,5 łyżki	oliwy
0,5 łyżeczki	pieprzu
50 g	śmietany 18%
20 g	pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 marchewka - **0,33** selera - **1** cebula - **1** ząbek
czosnku - **1 łyżka** oleju

Warzywa pokrój w kostkę i podsmażaj na oleju, aż
zmiękną.

Krok 2

100 g ugotowanej kaszy jęczmiennej - **2 łyżki**
Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka**
posiekanego koperku - **1 łyżka** posiekanej natki
pietruszki

Dodaj ugotowaną kaszę, Sos sojowy Kikkoman
oraz zioła. Krótco podsmaż.

Krok 3

2 jajka - **0,5 łyżki** oliwy - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **50**
g śmietany 18% - **20 g** pestek dyni

Na osobnej patelni lekko natłuszczonej oliwą
usmaż jajka sadzone. Dopraw je pieprzem i
podawaj na wierzchu kaszy z warzywami. Całość
udekoruj śmietaną i pestkami dyni.