

DORSZ Z KASZĄ JAGLANĄ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



15min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
3,5 szt. pomidorów suszonych w oleju, Baresa	35g
3 garście szpinaku	75g
kasza jaglana	40g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 ząbka czosnku	3g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

274 kcal B: 20,6g W: 34,5g T: 5,9g

9,62 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
3,5 szt. pomidorów suszonych w oleju, Baresa	35g
3 garście szpinaku	75g
kasza jaglana	55g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 ząbka czosnku	3g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

326 kcal B: 22,2g W: 45,3g T: 6,3g

9,55 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
3,5 szt. pomidorów suszonych w oleju, Baresa	35g
3 garście szpinaku	75g
kasza jaglana	65g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
1/2 ząbka czosnku	3g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz	

361 kcal B: 23,2g W: 52,4g T: 6,6g

9,69 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Dorsz doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Gotować na parze przez 15 min.
2. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
3. Szpinak poddusić na patelni z dodatkiem 2 łyżek wody (aby zmniejszył swoją objętość). Doprawić do smaku solą i pieprzem.
4. Kaszę wymieszać ze szpinakiem i pokrojonymi suszonymi pomidorami. Podawać z dorszem.