

Kaszotto z grzybami

Składniki:

KASZA JĘCZMIENNA	200G	SÓL		NATKA PIETRUSZKI	
GRZYBY SUSZONE	100 G	SER BURSZTYN	50 G	BULION	500 M
MASŁO	50G	CEBULA	100 G		
PIEPRZ		OLEJ	30 G		

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Cebula	100 g	Dodać Siekane	-	Praca pulsacyjna 2000 obr. /min	8-10 impulsów	Zamknięty
2	Olej Kasza jęczmienna Grzyby	30 g	Dodać Podsmażyć	 110 °C	-100 obr./min R-Mix	5 min	Zamknięty
		200 g	Dodać pokruszone				
3	Bulion	500 ml	Dodawać partiami w trakcie gotowania	 110 °C	-100 obr./min- R-Mix	20 min	Otwarty
4	Masło Ser bursztyn	50 g 50 g	Dodać	 110 °C	-100 obr./min R-Mix	2-4 min	Otwarty
5	Natka pietruszki	Pęczek	Dodać	-	-200 obr./min R-Mix	1 min.	Otwarty

Ciekawostka :

Grzyby do niedawna uważane za produkt bez wartości odżywczej. Jednak nie tylko grzyby wschodnie zawierają składniki mogące pobudzać układ odpornościowy, zapobiegać zakrzepom i zatorom a nawet mieć działanie przeciwnowotworowe. Co ciekawe, nasz zmysł smaku reaguje na grzyby podobnie jak na mięso, dlatego warto je czasem nimi zastąpić.

Kasza jęczmienna Nie bez powodu kasza jęczmienna była jednym z głównych składników w kuchni naszych babć. Jest zaliczana do grupy najzdrowszych kasz i wykazuje prozdrowotne właściwości dla naszego organizmu. Kasza jęczmienna to bogate źródło witamin z grupy B, w szczególności witamin B1, B2 i B6, a także witamin E, K, PP, kwasu foliowego oraz krzemu, cynku, wapnia, manganu i miedzi.



WEGETARIAŃSKIE

100 g :	120 kcal
Tłuszcze:	3 g
Białka :	6 g
Węglowodany:	14,6 g
Błonnik :	1,5 g

