

Rzeka zapiekana

Rzeka to warzywo korzeniowe o łagodnym, słodkawym smaku. Zapieczona jest pysznym dodatkiem do mięsnych dań.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 rzeki, obrane i pokrojone w kostkę
1 szklanka wody
1 jajko, roztrzepane
70 g cukru
3 łyżki masła
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć rzeki do dużego rondla, zalać wodą. Doprowadzić wodę do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 15 minut, aż rzeki zmiękną. Odcedzić.

2) Przełożyć do miski. Dokładnie rozgnieść. Dodać jajko, cukier, masło i sól. Wymieszać. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Posypać cynamonem.

3) Przykryć i piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 192 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 76 mg cholesterolu, 479 mg sodu, 25 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock