

Zapiekanka z kaszki kukurydzianej

Do zrobienia tej zapiekanki potrzeba niewielu składników, a wystarczy jej dla całej rodziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

450 g surowej kiełbasy wieprzowej
4 szklanki wody
1 łyżeczka soli
180 g kaszki kukurydzianej
4 jajka, roztrzepane
170 g ostrego sera cheddar, tartego
1/2 szklanki mleka
50 g masła, pokrojonego w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć rozdrobnioną kiełbasę na patelni. Zlać tłuszcz, a

patelnię odstawić.

2) Zagotować wodę z solą w rondlu. Powoli wsypać kaszkę kukurydzianą, zamieszać. Zmniejszyć ogień i gotować 4–5 minut. Mieszać od czasu do czasu. Zdjąć z ognia. Dodać niewielką ilość kaszki do jajek i wlać wszystko z powrotem do rondla, zamieszać. Dodać kiełbasę, 110 g sera, mleko i masło. Mieszać, aż masło się roztopi.

3) Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Posypać resztą sera. Piec 50 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 133 mg cholesterolu, 602 mg sodu, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka