

Zapiekanka z kaszy jęczmiennej, ziemniaków, marchewki i fasoli



BIETKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Zapiekanka:

kasza jęczmienna	1.5 szklanki
fasola Jaś	1 szklanka
mięso mielone	80 dag
ziemniaki	10 sztuk
marchew	4 sztuki
cebula	1 sztuka
sól czosnkowa	1 szczypta
przyprawa do mięsa mielonego	1 łyżeczka
pieprz czarny mielony	1 szczypta
olej	3 łyżki

Sos śmietanowy:

śmietanka 18%	1 szklanka
jajka	3 sztuki
tartego żółtego sera	5 łyżek
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zapiekanka

- KROK 1 Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie , odcedzamy i studzimy. Cztery ziemniaki kroimy na plasterki i układamy w naczyniu do zapiekania wysmarowanym tłuszczem.
- KROK 2 Fasolę moczymy dzień wcześniej, gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i połowę wykładamy na ziemniaki.
- KROK 3 Cebulę drobno kroimy, podsmażamy, dodajemy mięso mielone, sól czosnkową, przyprawę do mięsa mielonego, pieprz i smażyemy. Połowę mięsa wykładamy na fasolę.
- KROK 4 Marchew obieramy, gotujemy, kroimy w plasterki i połowę układamy na mięsie mielonym.
- KROK 5 Kaszę jęczmienną gotujemy na sypko w osolonej wodzie i połowę wykładamy na marchewkę.
- KROK 6 Następnie powtarzamy drugą warstwę dajemy trzy ziemniaki pokrojone w plastry i na samą górę trzy ziemniaki.
Sos śmietanowy: jajka łączymy ze śmietaną, doprawiamy do smaku pieprzem i solą, dodajemy starty żółty ser i polewamy zapiekankę.
- KROK 7 Zapiekamy w piekarniku w temp. 180 stopni około pół godziny.
- KROK 8 Zapiekankę możemy podać z dowolną surówką.