

Диетический рецепт – Кутья на Рождество из пшеницы



Ингредиенты:

- Пшеница – 1 стакан (200 г);
- Мак – 1 ст. ложка;
- Орехи грецкие – 2 шт.;
- Изюм – 1 ст. ложка;
- Мед – 1 ст. ложка;

Приготовление:

1. Пшеницу нужно промыть и замочить в воде на ночь в пропорции 1/2.
2. На следующий день, если вода осталась слить и добавить другую воду, так чтобы она покрыла набухшую пшеницу на 5 см.
3. Варить на медленном огне, доливая воду по необходимости, и периодически помешивая. Готовой считается пшеница мягкая и немного разваристая.
4. Промываем изюм и заливаем кипяченой водой, накрываем крышкой и даем постоять.
5. Орехи можно подсушить в духовке или на сухой сковороде, обязательно измельчить.
6. Мак также лучше немного подсушить на сухой сковороде.
7. Смешиваем охлажденную пшеницу, мак и орехи. Добавляем мед и изюм вместе с жидкостью.

Энергетическая ценность блюда - 130 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!