

Kutia z makaronem to moja świąteczna miłość od pierwszego wejrzenia

W moim rodzinnym domu nie ma tradycji przyrządzania kutii. Dlatego okazja, żeby spróbować tego świątecznego rarytasu pojawiła się dopiero kiedy wybrałam się na wigilię do rodziny mojego mężczyzny. Wtedy zrozumiałam, że to jest dokładnie to danie którego brakuje u nas na wigilijnym stole? Taki zdrowy deser na koniec sytej kolacji wigilijnej. Idealne zakończenie wieczoru! Jeśli jeszcze nie znasz tego dania to koniecznie spróbuj w tym roku. Przygotowanie jest dziecinnie proste, a słodki smak kutii z makaronem skutecznie zaspokoi ochotę na czekoladki i ciasta.

Kutia z makaronem podobnie jak inne świąteczne dania jest dość kaloryczna. Dlatego, żeby rozsądnie rozegrać świąteczne posiedzenie, zagłębij do moich rad i wskazówek jak przetrwać [święta na diecie](#).

BONUS!: błonnik, wapń, witamina A, żelazo, potas, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, fosfor, magnez, cynk, mangan, selen

w 1 porcji:

Energia: 434 kcal

Białko: 12,9 g

Węglowodany: 56,4 g

Tłuszcze: 20,9 g

Błonnik: 7,2 g

Składniki

na 4 porcje:

2 łyżki orzechów włoskich

2 łyżki mixu orzechów (migdały, laskowe, nerkowce)

2 łyżki rodzynek

2 łyżki suszonej żurawiny

120g suchego makaronu z semoliny/pszenicy durum (lub pełnoziarnisty lub bezglutenowy)

1 łyżeczka masła

100 g suchego mielonego maku

100 ml mleka

wanilia lub aromat waniliowy

cynamon

2 łyżki płynnego miodu

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu (al dente). Odcedź, wymieszaj z łyżeczką masła i odstaw do ostygnięcia. Bakalie zalej ciepłą wodą, tak aby zakryć orzechy i owoce. Odstaw do napęcznienia na 1-2 h, możesz to zrobić nawet dzień wcześniej. Orzechy odcedź na sitku wodę wlewając do małego rondelka. Mak wymieszaj z wodą z bakalii i mlekiem. Zagotuj i odparuj nadmiar wody. Mak powinien być jedynie lekko wilgotny. Dodaj do niego suszoną wanilię lub aromat waniliowy i cynamon (ilość wedle uznania ;). Odstaw do ostudzenia. W międzyczasie posiekaj orzechy i suszone owoce. W dużej misce połącz makaron, mak, bakalie i miód. Dokładnie wymieszaj... i gotowe!

Smacznego!?



Kutia z makaronem



Taka atmosfera! ^^