

Kasza gryczana z mięsem i warzywami

Autor: **ErJot**Przepisów: **696** Ocena: **6291**

3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- mięso mielone 0,75 dag
- marchew 2 szt
- pomidory 1 kg
- papryka czerwona 2 szt
- cebula 1 szt duża
- czosnek 3 ząbki
- papryka słodka mielona do smaku
- papryka ostra mielona do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- olej 2 łyżki
- kasza gryczana 2 woreczki

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gryczaną gotujemy w osolonym wrzątku zgodnie z przepisem na opakowaniu. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy drobno posiekaną cebulę i czosnek oraz pokrojoną w cienie plastry marchew. Podsmażamy 2-3 min. Warzywa zsuwamy na bok patelni a obok wrzucamy mięso mielone. Lekko solimy i pieprzymy. Podsmażamy na jednej patelni ale osobno do czasu aż mięso będzie usmażone tzn straci czerwoną barwę. Następnie dodajemy drobno pokrojone pomidory wraz z sokiem / ja je najpierw obieram ze skórki ale nie jest to konieczne/ i pokrojoną paprykę. Wszystko razem mieszamy. Dusimy do czasu aż papryka zmięknie, pomidory rozgotują się i część soku odparuje. Dopraviamy do smaku solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą. Do sosu mięsnego na patelnię możemy dodać ugotowaną kaszę i wymieszać. Możemy też podać porcje kaszy polane przygotowanym sosem mięsno-warzywnym.

Twoje notatki do przepisu: