

Kasza gryczana z warzywami



Autor: **Nemezja**

Przepisów: **200** Ocena: **6379**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Kasza gryczana niepalona 100 g
- Seler naciowy 1/2 opakowania
- Pomidor 3 szt.
- Cebula biała 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Bazylia 1/2 łyżeczki
- Oregano 1/2 łyżeczki
- Kminek mielony 1 łyżeczka
- Chili 1/2 łyżeczki
- Pieprz 1/2 łyżeczki
- Papryka słodka 1 łyżeczka
- Ser sałatkowy 270 g (opcjonalnie)
- Oliwa do smażenia
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę zalać szklanką zimnej lekko osolonej wody i podgotować przez około 8 minut pod przykryciem, po tym czasie zdjąć z palnika. Odstawić pod przykryciem do czasu wchłonięcia wody przez kaszę.
- 2 Selera i pomidory umyć, drobno pokroić.
- 3 Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i lekko podsmażyć, następnie dodać pomidory, a po chwili dodać seler i wszystkie przyprawy oprócz soli, smażyć przez około 5 minut. Dodać kaszę, wymieszać i jeszcze chwilę smażyć.
- 4 Zdjąć z palnika i połączyć z pokrojonym w kostkę serem sałatkowym. Przyprawić do smaku solą i ewentualnie pieprzem.



Twoje notatki do przepisu: