

pikantna kasza gryczana z cukinią



Autor: **bellamozzarella**
Przepisów: **161** Ocena: **1453**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- cukinia zielona 1 średnia
- papryczki peperoni 4 szt.
- cebulka 2 małe
- czosnek 3 ząbki
- zielona pietruszka
- kasza gryczana prażona 2 woreczki
- oliwa z oliwek
- olej rzepakowy
- sól młynek
- pieprz młynek

Sposób przygotowania:

- 1 cebulkę kroimy w piórka, czosnek obrany miążdzymy, cukinię kroimy w grubsze półplastry rozgrzewamy patelnię z miksem olej + oliwa, najpierw wrzucamy cebulę i czosnek - lekko szklimy, następnie cukinię i jedną albo 2 całe papryczki peperoni smażymy krótko na lekko chrupko, doprawiając solą i pieprzem na koniec w tzw. międzyczasie gotujemy kaszę - dodając do niej w czasie gotowania 2 albo 3 przekrojone na pół papryczki peperoni kasza super przejmuje aromat papryczek i jest bardzo fajnie pikantna

podajemy od razu kaszę z sosem warzywnym, posypujemy zieloną pietruszką i podlewamy odrobiną oliwy z oliwek już na talerzu ;-)

Smacznego ;-)

Twoje notatki do przepisu: