

zapiekanka z kaszy jaglanej, kurczaka i warzyw



Autor: **anetaa26**

Przepisów: **168** Ocena: **5294**



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 80g kaszy jaglanej
- 200- 250g piersi z kurczaka
- 300g warzyw (u mnie groszek, papryka, por)
- 250 ml mleka
- łyżka masła
- 1 jajko
- 100g sera żółtego
- sol, pieprz, ziola prowansalskie

Sposób przygotowania:

- 1 Kasze jaglana wysypac do sitka, wypłukac ja pod strumieniem zimnej wody. Następnie przelozyc ja do naczynia zaroodpornego, dodac warzywa i wymieszac.



- 2 Mieso posypac przyprawami i obsmazyc je z obu stron na patelni teflonowej bez tluszczu. Kawalki kurczaka dodac do kaszy i warzyw, wymieszac. W mleku rozpuscic maslo i odstawic do wystygnięcia. Do chlodnego mleka wbic jajko i ubic trzepaczka, dodac sol i pieprz. Masa zalac kasze, mieso i warzywa, calosc wyrownac lyzka, tak, by mleko przykrylo skladniki zapiekanki.



- 3 Naczynie przykryc i wstawic do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec ok 40 minut (po uplywie 30 minut sprawdzic ,czy kasza wciagnela cale mleko- jesli tak, podlac delikatnie woda lub mlekiem). Po 40 minutach zdjac pokrywke, calosc posypac ziolami prowansalskimi i startym zolтым serem i zapiec jeszcze kilka minut (do zapieczenia sera).



Twoje notatki do przepisu: