

Kasza owsiana z kalafiolem romanesco i orzeszkami ziemnymi



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza owsiana	1 woreczek
kalafior romanesco	1/2 szt
cebula	1/2 szt
czosnek	1 zabki
pieprz	
chili Prymat	
olej do smażenia	1 łyżka
sól do smaku	
orzeszki ziemne	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior myjemy , kroimy w różyczki i gotujemy . Kasze nastawiamy w osobnym garnku i gotujemy ok 20 min w osolonej wodzie. Cebule obieramy i siekamy , czosnek także siekamy,. Na patelni na oleju podsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy ugotowana kasze , następnie kalafior. Mieszamy. Doprawiamy solą , pieprzem i chili. Mieszamy. Na suchej patelni prażymy orzeszki . Dodajemy do dania.