

## Doradca Smaku XI: Kaszotto z kurkami, odc.13



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Kaszotto:

czosnek	1 ząbek
seler naciowy	1 szt.
biała cebula	1/2 szt.
marchewka	1 szt.
cukinia	1/2 szt.
suszone pomidory z ziołami Smak	5 szt.
olej rzepakowy	3 łyżki
kurki	1/2 kg
zielony groszek	1 szklanka
masło	50 g
kasza pęczak	1 szklanka
bulion warzywny	2 szklanki
ziarno słonecznika	1/2 szklanki

#### Sałatka:

pomidorki koktajlowe	15 szt.
biała cebula	1/2 szt.
bazylia świeża	1/2 pęczka
oliwa	2 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	2 szczypty

**Czarnuszka nasiona Prymat**

1 łyżeczka

**Do podania:**

**tarty owczy ser**

ok. 30 g

**Do smaku:**

**Zioła kuchni polskiej suszone Prymat**

**Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat**

**Pieprz czarny mielony Prymat**

**Czarnuszka nasiona Prymat**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek i cebulę kroimy w kostkę, seler naciowy szatkujemy. Marchewkę i cukinię kroimy w drobną kostkę, a suszone pomidory w paseczki. Rozgrzewamy olej z odrobiną masła, warzywa podsmażamy przez 1-2 minuty (bez suszonych pomidorów, cebula ma się zeszklić, a marchewka pozostać pomarańczowa i twarda, aby chrupała przy jedzeniu). Dodajemy kurki, zielony groszek i suszone pomidory. Przyprawiamy ziołami kuchni polskiej, dodajemy kaszę pęczak, wrzucamy 2 łyżki masła, zalewamy częścią bulionu, doprawiamy solą i pieprzem. Bulion dodajemy po trochu, ponieważ kasza będzie go „wchłaniać”. Gotujemy całość do miękkości kaszy.

Na oddzielnej patelni prażymy ziarna słonecznika.

Pomidorki przekrajamy na pół. Cebulę kroimy w piórka, szatkujemy bazylię. Wszystko przekładamy do miseczki, skraplamy oliwą z oliwek i doprawiamy solą i pieprzem, na koniec dodajemy czarnuszkę.

Kaszotto posypujemy owczym serem, podajemy z sałatką, którą dekorujemy uprażonym słonecznikiem.