

## Kasza gryczana z duszonymi warzywami



### OLESKOR



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki

<b>kasza gryczana</b>	200 g
<b>pomidor</b>	4 szt.
<b>papryka czerwona</b>	1 szt.
<b>cukinia</b>	0.5 szt.
<b>bakłażan</b>	0.5 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>ząbki czosnku</b>	2 szt.
<b>oliwa</b>	1 łyżka
<b>sól</b>	1 szczypta
<b>pieprz</b>	1 szczypta
<b>natka pietruszki</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Wykonanie

- KROK 1 Kaszę gryczaną gotujemy w osolonej wodzie (można do smaku zamiast soli użyć kostki rosółowej).
- KROK 2 Cebule i czosnek drobno siekamy, warzywa kroimy w kostkę.
- KROK 3 Na patelni rozgrzewamy oliwę, smażymy czosnek i cebulę.
- KROK 4 Dodajemy wszystkie warzywa i dusimy razem ok. 5-8 min, doprawiamy solą i pieprzem, na sam koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

KROK 5

Kaszę podajemy razem z uduszonymi warzywami, całość posypujemy natką pietruszki.