

kasza gryczana z kurczakiem, bakłażanem, papryką, marchewką z dodatkiem fety



BRIOSZKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza gryczana	2 torebki
pierś z kurczaka	2
papryka czerwona	1/2
papryka żółta	1/2
papryka zielona	1/2
marchew	1 duża
bakłażan	1 mały
oliwa	
miód płynny	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
oregano	1 łyżka
sól i pieprz	do smaku
ser feta	według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gotujemy według instrukcji na opakowaniu.

Kurczaka kroimy w kostkę, następnie mieszamy oliwę (2 łyżki), miód, paprykę słodką, sól, pieprz i zanurzamy w marynacie kawałki kurczaka. Marynujemy na czas gotowania kaszy.

Wszystkie warzywa kroimy w kostkę. Na rozgrzanej patelni smażymy kurczaka aż będzie rumiany i przekładamy na talerz. Na tej samej patelni dolewamy 1 łyżkę oliwy i smażymy wszystkie warzywa ok. 5-7 minut. Następnie ponownie dokładamy kurczaka oraz kaszę. Całość doprawiamy oregano, solą i pieprzem oraz smażymy jeszcze ok.3 minut.

Podajemy z kawałkami fety i dodatkiem natki pietruszki.

Opcjonalnie można danie poleć np. sosem jogurtowym lub czosnkowym.

