

## Kasza gryczana z pomidorowym pesto



### R'N'G KITCHEN



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>kasza gryczana niepalona</b>	200 gramów
<b>pasta z suszonych pomidorów</b>	1 łyżka
<b>pestki dyni</b>	3 łyżki
<b>oliwa</b>	100 mililitrów
<b>masło klarowane</b>	1 łyżka
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>ząbek czosnku</b>	1 sztuka
<b>tymianek świeży</b>	1 łyżka
<b>siemię lniane</b>	2 łyżki
<b>parmezan starty</b>	4 łyżki
<b>natka pietruszki</b>	4 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gotujemy na sypko. Znaczy tak gotujemy. Zagotowujemy wodę, wsypujemy kaszę, ponownie zagotowujemy, płomień wyłączamy, zostawiamy pod przykryciem na kwadrans. Odcedzamy, przelewamy zimną wodą.

Pastę blendujemy z pestkami dyni i oliwą.

Na rozgrzane masło wrzucamy posiekaną cebulę, szklimy, następnie posiekany czosnek, chwilę podsmażamy, dodajemy pesto, tymianek, kaszę i siemię lniane, cały czas smażymy i dokładnie łączymy. Do smaku doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z posiekaną natką i startym parmezanem.