

## Orientalna kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami



### ZCHATYNAKONCUWSI



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### Lista składników

<b>filet z kurczaka</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1 sztuka
<b>brokuł</b>	1 sztuka
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	2 zębki
<b>pieczarki</b>	5 sztuk

### przyprawy

<b>Imbir mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	1/3 łyżeczki
<b>Kminek mielony Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Przyprawa curry orientalna Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>sos sojowy</b>	4 łyżki

### Lista składników

<b>kasza jęczmienna</b>	3/4 szklanki
<b>sezam</b>	
<b>olej do smażenia</b>	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zagotowuję 2 szklanki wody, dodaję przepłukaną kaszę i gotuję pod przykryciem ok 20 minut pod czasu do czasu mieszając. Gdy woda zostanie wchłonięta zawijam w koc i odstawiam na czas przygotowania mięsa i warzyw. Kurczaka kroję w grubą kostkę i przesmażam na oleju. Po usmażeniu odstawiam go na bok a na tą samą patelnię wrzucam warzywa zaczynając od cebuli i czosnku następnie pokrojone w dużą kostkę pieczarki i papryka. Brokuła "gotuję na parze" w mikrofalówce lub w osolonej wodzie all dente, ugotowanego przelewam zimną wodą. Do warzyw dodaję przesmażonego wcześniej kurczaka, przyprawy i sos sojowy. Na koniec dorzucam podzielone na mniejsze kawałki brokuły. Całość mieszam z ugotowaną kaszą, podaję posypane sezamem.

Smacznego :)