

Paprykarz warzywny z kaszą jaglaną



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Lista składników

kasza jaglana	1/2 szklanki
marchew	2 sztuki
pietruszka	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
koncentrat pomidorowy	3 łyżki
sos sojowy	2-3 łyżki
Liść laurowy suszony Prymat	1 sztuka
ziele angielskie	2 ziarna
Papryka ostra mielona Prymat	1/2-3/4 łyżeczki
Papryka ostra mielona Prymat	1/3 łyżeczki
sól i pieprz	

Dodatkowo

olej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę należy ugotować w 1,5 szklanki osolonej wody z odrobiną oleju.

Marchewkę z pietruszką zetrzeć na dużych oczkach tarki, cebulę pokroić w kostkę, a czosnek drobno posiekać.

Warzywa umieścić na patelni z rozgrzany tłuszczem i smażyć (co jakiś czas mieszając) przez kilkanaście minut - do momentu, aż cebula będzie szklista, a marchewka miękka.

Następnie dodać liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy i całość podduścić kolejne kilka minut.

Po tym czasie należy wyjąć liście i ziele angielskie, a resztę wymieszać z kaszą jaglaną.

Masę odrobinę przestudzić i krótko zblendować.

(Pasta powinna mieć wyczuwalne kawałki kaszy oraz warzyw.)

Pastę doprawić do smaku (solą i pieprzem), a następnie odstawić do lodówki na około 1 godzinę.

(Po tym czasie paprykarz będzie gotowy do smarowania.)