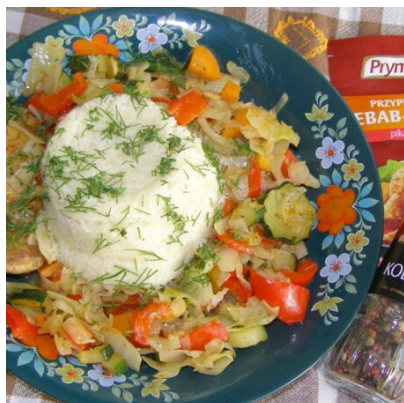


Pikantne warzywa z kaszą jaglaną



W MOJEJ KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

składniki:

kasza jaglana ugotowana	2 szklanki
cebula	1 sztuka
olej rzepakowy	0.5 szklanki
cukier	1 łyżeczka
marchew młoda	5 sztuk
młoda kapusta	0.5 główki
papryka czerwona	3 sztuki
cukinia	2 sztuki
kostka rosołowa	1 sztuka
przyprawa kebab- gyros Prymat	1 opakowanie
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	1 łyżeczka
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	1 łyżeczka
woda	0.5 szklanki
podwójna pierś z kurczaka	1 porcja
koperek świeży	1 pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

przygotowanie:

- KROK 1 Kaszę jaglaną wsypać do garnka, z dwa razy zalać zimną wodą i wylać wodę, wlać wodę i tylko zagotować, wodę znowu wylać, teraz wlać wodę do gotowania, posolić do smaku, od zagotowania gotować z 20 minut kilka razy mieszając.
- KROK 2 Ugotowaną kaszę jaglaną wylać na drobne duże sito, przelać zimną wodą i zostawić do odcieknięcia wody na sitku.
- KROK 3 Na oleju w garnku zeszklić na złoto pokrojoną cebulę posypaną cukrem, taka cebula jest dużo lepsza w smaku.
- KROK 4 Wsypać pokrojone w kostki marchewki, podsmażyć z 3 minuty, następnie wsypać pokrojoną drobno młodą kapustę, dodać kostkę rosołową, podsmażyć z 5 minut, parę razy wymieszać.
- KROK 5 Wsypać pokrojone cukinie, papryki, wymieszać wszystko w garnku i podsmażyć z 3 minuty, mieszać parę razy.
- KROK 6 Pierś pokroić na porcje, włożyć na wierzch warzyw, posypać z każdej strony przyprawą kebab-gyros, pieprzem cayenne, pieprzem kolorowym, wlać wodę i pod przykryciem dusić z 15 minut, pierś można później pokroić na kostkę i dodać do kaszy i warzyw i będzie sałatka na zimno, przed podaniem posypać koperkiem.