

Przepis dnia II, odc. 30: Zapiekanka z kaszy pęczak



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza pęczak	300 g
cebula	1 szt.
czosnek	2 plastry
pieczarki	400 g
suszone pomidory	2 łyżki
jajko	4 szt.
natka pietruszki	1 pęczek
szczypiorek	1 pęczek
olej rzepakowy	4 łyżki
ser wędzony	100 g
Party Dip Czosnkowy Prymat	1 opakowanie
majonez light	4 łyżki
jogurt naturalny	4 łyżki
Papryka słodka mielona Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz ziołowy mielony Prymat	
tymianek	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Party Dip czosnkowy wymieszać ze szczypiorkiem, majonezem i jogurtem, odstawić do lodówki.
- KROK 2 Na patelni, na rozgrzanym oleju, podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, posiekany w plastry czosnek i pokrojone w plastry pieczarki na złoty kolor przez ok. 5 min.
- KROK 3 Kaszę pęczak wsypać do patelni, dodać pieczarki z cebulą i czosnkiem, posiekany szczypiorek, część natki, i suszone pomidory. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić do smaku słodką papryką, pieprzem ziołowym i solą morską.
- KROK 4 Jajka roztrzepujemy w misce dodając starty wędzony ser. Odstawiamy patelnię z kuchenki i do znajdującej się w niej kaszy wlewamy jajka z serem. Całość mieszamy i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Naczynie wstawiamy do piekarnika i pieczemy 15-20 minut w temperaturze 180°C.
- KROK 5 Zapiekankę z kaszy pęczak podawać z dipem czosnkowym i świeżo siekaną natką pietruszki.
- KROK 6 Smacznego!