

Kasza gryczana z brokułami i pieczarkami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szkl. kaszy gryczanej, palonej	1/2
nieduży brokuł	1
dkg pieczarek	25
ząbki czosnku	2
łyżki posiekanego koperku	2-3
łyżki soku z cytryny	1-2
sól, pieprz mielony biały, cukier, chili mielone	do smaku:
jogurt naturalny	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę opłukać, przełożyć do rondelka, zalać 1 szkl. wody, dodać ok. 1/3 łyżeczki soli, gotować pod przykryciem na małym ogniu aż kasza wchłonie całą wodę i zmięknie. Ząbki czosnku obrać i przecisnąć przez praskę, dodać do jogurtu razem z połową koperku. Doprawić solą i pieprzem. Pieczarki oczyścić dokładnie, opłukać, małe zostawić w całości, większe pokroić. Brokuły opłukać, osączyć, odciąć różyczki z kwiatostanu. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć pieczarki aż lekko się zezłocą, dodać brokuły. Całość oprószyć odrobiną cukru, soli, pieprzu i chili, podlać ok. 1/3 szkl. wody i poddusić pod przykryciem ok. 5-8 min.. Na koniec dodać sok cytrynowy i resztę koperku, wymieszać. Podawać z kaszą i sosem jogurtowym.