

Kasza z warzywami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szkl. kaszy gryczanej jasnej, nie palonej	1
szkl. pokrojonej w słupki albo startej włoszczyzny (marchew, seler, pietruszka, por - może być mrożona)	1
łyżki masła	2
łyżeczka proszku grzybowego	1
pęczka natki pietruszki	1/2
łyżeczki soli	1/2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę opłukać i dokładnie osączyć. Cebulę obrać, posiekać drobno. W garnku rozpuścić masło, dodać cebulę i warzywa, chwilę podsmażyć, do lekkiego zrumienienia. Dodać kaszę, wymieszać i smażyć jeszcze chwilę. Następnie wlać 1,5 szkl. gorącej wody, dodać sól o proszek grzybowy. Dusić na małym ogniu ok. 30 min. aż kasza wchłonie cały płyn i zmięknie. Przed podaniem wymieszać z posiekaną natką pietruszki. Podawać jako dodatek do mięs i warzyw, ale smakuje doskonale również sama z surówką.