

zapiekanka gryczana z mielonym.



PAWEL007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza gryczana	1 szklanki
mielone mięso	1/2 kg
cebula biała	
ząbki czosnku	2
marchew	
pieprz, sól, Przyprawa uniwersalna kucharek.	
olej	
kapusta	1 główka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

kasze gotujemy na półmiękkko.z kapusty usuwamy wierzchnie liście,pozostałe grubo szatkujemy.warzywa obieramy.marchewkę ścieramy na tarce o dużych oczkach.cebule kroimy w kostkę,czosnek siekamy.warzywa smażymy na rozgrzanym oleju.osączamy z tłuszczu i przekładamy do kaszy.doprawiamy Vegetą,solą i pieprzem.dodajemy mięso,wlewamy 2 łyżki oleju i mieszamy.zapiekamy 40 min.30 min. pod przykryciem,10 min.-bez pokrywki w tem.180*c.