

Kasza z jajem



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza gryczana	1 woreczek
cebula czerwona	1 sztuka
jajko	1 sztuka
szpinak świeży	10 dkg
pokrzywa	10 dkg
Sól ziołowa jodowana Prymat	1 do smaku
pieprz	1 do smaku
olej	1 do smaku
płatki owsiane	2 łyżki
czosnek	2 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kaszę gotuję 15 minut, i wysypuję z woreczka do miski.
- KROK 2 Szpinak i pokrzywy myję dokładnie, kroję i przesmażam na patelni na oleju. Pod koniec dodaję płatki owsiane, czosnek sprasowany i dalej przesmażam. Dolewam trochę wody żeby nie był suchy. Doprawiam sola i pieprzem.
- KROK 3 Cebulkę czerwoną kroję w kostkę i przesmażam na oleju. Dodaje do kaszy.
- KROK 4 Jajo smaży na patelni w foremce kwiatek. Podaję z kaszą i szpinakiem