

Danie obiadowe z kaszy, warzyw i mięsa mielonego :)



ODJECHANA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mięso mielone	1 kg
marchew	2 sztuki
por (biała część)	1 sztuka
papryka zielona	1 sztuka
cebula biała	1 sztuka
koncentrat pomidorowy	3 łyżeczki
sól i pieprz	
Bazyliia suszona Prymat	1 łyżeczka
olej do smażenia	
czosnek	2 ząbki
woda	150 ml
kasza jaglana	300 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bierzemy garnek, wlewamy odrobinę oleju i rozgrzewamy. W garnku podsmażamy mięso. Cebulę, por, marchew obieramy kroimy i dodajemy do mięsa. Całość smażymy do zmięknięcia marchwi. Wtedy dodajemy pokrojoną paprykę, wodę oraz koncentrat pomidorowy. Po zagotowaniu doprawiamy solą, pieprzem, bazylią oraz przeciskamy przez praskę czosnek i gotujemy jeszcze minutkę-dwie. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na talerz wykładamy kaszą, a na nią mięso z warzywami.