

Kasza gryczana z warzywami



ALEKSANDRA55



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza gryczana	200 gram
marchewka	2 sztuka
spora pietruszka (korzeń)	1 sztuka
seler	1/2 sztuka
Majeranek suszony Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
sól	do smaku
olej	
orzechy	2 łyżka
cebula	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gryczną gotujemy do miękkości (około 12-15 minut). W tym czasie marchew, pietruszkę i seler kroimy w słupki. Cebulę kroimy w piórka. Warzywa podsmażamy na oleju. Doprawiamy do smaku (można też dodać szczyptę ziół prowansalskich!). Kaszę gryczaną odcedzamy z wody i wsypujemy do warzyw, mieszamy. Dodajemy posiekane orzechy (można też dodać odrobinę białego sera!). Podawać posypane natką pietruszki.