# Kasza jaglana z warzywami

**MONIKA193**

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

## SKŁADNIKI

| | |
|---|---|
| **kasza jaglana** | 1 szklanka |
| **papryka** | 2 sztuki |
| **cukinia** | 1 sztuka |
| **cebula** | 1 sztuka |
| **czosnek** | 3 ząbki |
| **sos sojowy** | 2 łyżki |
| **rozmaryn** | |
| **sól, pieprz** | do smaku |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę sparzyć i osączyć. Papryki umyć, usunąć z nich gniazda nasienne, a miąższ pokroić w kostkę. Cukinie (nie obierać ze skórki) pokroić w ćwierćplasterki. Cebulę obrać i posiekać. Cebulę i kaszę przełożyć do rondla. Zalać dwiema szklankami wody. Dusić je kilka minut na małym ogniu. Potem posolić i wstawić na 25 minut do gorącego piekarnika. Posiekany czosnek, cukinię i paprykę dusić aż do czasu, kiedy warzywa staną się miękkie, ale wciąż jędrne. Doprawić je sosem sojowym, rozmarynem, solą i pieprzem. Kaszę wyjąć z piekarnika i skropić ją sosem sojowym. Wyłożyć ją na talerze, obok ułożyć uduszone warzywa. Danie najlepiej smakuje na ciepło. Warzywa także można skropić odrobiną sosu sojowego.