

Słoneczna potrawka z jagłami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurki świeże	50 dag
cebula	1 sztuka
por	1/2 sztuki
seler	1/2 sztuki
pietruszka	1 sztuka
marchewka	2 sztuki
papryka czerwona	1/2 sztuki
papryka żółta	1/2 sztuki
pomidorki koktajlowe	1 pęczek
śmietana	1 szklanka
mąka	1/2 łyżeczki
masło	3 łyżki
Papryka słodka mielona Prymat	1/3 łyżeczki
kasza jaglana	1 szklanka
woda	1 szklanka
mleko	1 szklanka
natka pietruszki	posiekana 1 łyżka
bazylia świeża	posiekana 2 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
serek topiony	paprykowy 1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę dokładnie przepłukać na sicie, zalać w rondelku 2 szklankami płynu - ja dałam wodę z mlekiem, pół na pół. Dodać po łyżeczce masła i soli, ugotować. Do ugotowanej kaszy dodać posiekane zioła, wymieszać.

Marchewkę pokroić w plasterki, można naciąć wzdłuż dookoła rowki, wtedy krążki będą wyglądać jak kwiatki. Kurki oczyścić i opłukać, osączyć. Z papryk usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w paski. Warzywa korzeniowe i cebulę obrać, drobno posiekać. W szerokim rondlu rozpuścić masło, zeszklić na nim cebulkę, posypać papryką w proszku, rozmieszać dokładnie. Dodać marchewkowe krążki, warzywa korzeniowe i grzyby, dusić pod przykryciem ok. 10-15 min.

Następnie dodać paprykę świeżą i pomidora, po chwili oprószyć solą, pieprzem i zabielić śmietaną (albo dodać serek i śmietanę - poddusić aż serek się rozpuści). Podawać z kaszą jaglaną.