

KASZA PĘCZAK Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

SKŁADNIKI

100 g / kaszy pęczak

1 sztuka / szalotki

1 ząbek / czosnku

100 g / mrożonej marchewki z
groszkiem

2 sztuki / pomidora

1 łyżka / masła klarowanego

Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA

Kaszę pęczak gotujemy w osolonej, wrzącej wodzie 20 min.

W czasie, gdy kasza się gotuje przygotowujemy warzywa. Szalotkę obieramy i kroimy w kostkę. Ząbek czosnku obieramy i przeciskamy przez praskę. Jeżeli używamy świeżych pomidorów, sparzamy je wcześniej i obieramy. Następnie kroimy w kostkę. Możemy też użyć pomidorów z puszki. Używamy całych pomidorów. Nie kroimy ich, i tak się rozpadną się w trakcie obróbki termicznej.

Na patelni rozpuszczamy masło klarowane. Następnie wrzucamy pokrojoną szalotkę. Podsmażamy aż się zeszkli, po czym dodajemy czosnek. Całość smażymy razem ok. 30 sekund. Następnie dodajemy mrożoną marchewkę z groszkiem. Smażymy ok. 5 minut. Po tym czasie

LISTA ZAKUPÓW

Kasza pęczak

Szalotka

Czosnek

Pomidory

Mrożona marchewka z
groszkiem

dodajemy pomidory. Doprawiamy solą i pieprzem. Warzywa smażymy razem ok. 7 minut. Następnie dodajemy ugotowaną, odcedzoną kaszę pęczak. Całość dusimy jeszcze 2 minuty. Tak przygotowana kasza to doskonały dodatek do ryb lub mięsa.