

Kasza jaglana z łososiem i warzywami



Składniki

50 g - kasza jaglana
100 g - łosoś
garść szpinaku
1 szt. - cebula
marchew szt. - 1
3 szt. - imbir świeży -
cieniutkie plasterki
2 ząbki szt. - czosnek
2 łyżka - olej rzepakowy
2-3 szczypta -
kozieradka - opcjonalnie
czarnuszka - do
posypania

Opis wykonania

Aromatyczne i rozgrzewające danie idealne na deszczowe i pochmurne dni. Ze względu na wiele właściwości zdrowotnych warto jeść ryby. Przepisy na dania z wykorzystaniem ryb są proste i dostarczają cennych składników odżywczych.

Danie jest inspirowane kuchnią marokańską i turecką, ale z łatwością odnajdzie się na polskich stołach. Pełne aromatów i kolorów wygląda wyjątkowo apetycznie i ciężko mu się oprzeć.

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. W kolejnym garnku podgrzej tłuszcz, wrzuc posiekaną cebulę, czosnek, imbir oraz marchew pokrojoną w długie cienkie paseczki. Dodaj niewielką ilość soli i chwilę podpraż całość mieszając nieustająco. Po kilku minutach dorzuć pokrojony szpinak i jeszcze chwilę pozostaw na ogniu mieszając. Następnie dodaj teraz niewielką ilość wody, pokrojonego w kostkę łososa, kozieradkę i kaszę. Wymieszaj całość i gotuj chwilę pod przykryciem, aż ryba będzie gotowa. Przed podaniem posyp danie czarnuszką.

TIP:

Danie możesz udekorować również listkami kolendry i prażonym sezamem.

Jeśli lubisz ostrzejsze smaki do potrawy możesz dodać pół łyżeczki chilli lub kilka kropel tabasco.

Szpinak możesz zastąpić liśćmi jarmużu