

Babeczki z kaszy gryczanej, kurkami z pieczoną marchewką



Składniki

1 szklanka - kasza
gryczana
2 łyżka - stary żółty ser
1 szklanka - kurki
3/4 szklanka - mleko
2 szt. - cebula
2 szt. - jajka
4 łyżka - olej rzepakowy
2 łyżka - masło klarowane
50 dkg - młoda
marchewka
1 łyżka - natka pietruszki
1 łyżka - sezam

Opis wykonania

Kasza gryczana jest bardzo zdrowa, nie zakwasza organizmu i nie zawiera glutenu. Daje uczucie sytości. Jest zalecana osobom dbającym o linię,

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie. Na 2 łyżkach oleju i maśle zrumienić posiekaną cebulę i kurki. Do miski wlać mleko, dodać jajka i ser wymieszać. Do miski przekładamy kaszę dodajemy, posiekaną natkę pietruszki, cebulę z kurkami, masę jajeczną wymieszać doprawić do smaku solą i pieprzem. Kasze z dodatkami przełożyć do foremek do muffinek i piec około 20-25 minut w temp 180 stopni.

Marchewkę umyć, osuszyć i poprzecinać wzdłuż posmarować olejem posypać czarnym sezamem i oprószyć solą. Piec w 15-20 minut w temperaturze 180 stopni. Podawać babeczki z kurkami na maśle i marchewką