

# 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