

Zapiekanka z polędwiczki, warzyw i kaszy perłowej



Składniki

1 szt. - polędwiczka wieprzowa (ok 400g)
1 l - rosół (wołowo-drobiowy lub drobiowy)
1 szt. - por
2 szt. - marchewka
2 szt. - cebula
1 szt. - papryka czerwona
1 szt. - cukinia średnia
2 szt. - czosnek ząbki
200 g - kasza perłowa
3 łyżka - olej rzepakowy
1 łyżka - sól
1 szczypta - pierz świeżo mielony
2 szt. - tymianek świeże gałązki

Opis wykonania

Zapiekanka z warzyw, które były w lodowce, mięsa, którego nie było za wiele na 3 osoby i jedynej kaszy jaka była. W sumie wyszło całkiem fajne danie.

Mięso dopraw solą i pieprzem. Odstaw na chwilę. Olej wlej na patelnię i rozgrzej. Następnie obsmaż polędwiczkę na rozgrzanym oleju z wszystkich stron. Zdejmij z patelni, odstaw by chwilę odpoczęła, po czym pokrój na grube plastry. Czosnek obierz i pokrój na plasterki. Warzywa umyj, obierz i pokrój: cebule w piórka, paprykę w paski, cukinie i marchewkę w plasterki.

Kaszę ugotuj na półtwardo z odrobiną soli. Odcedź.

W żaroodpornym naczyniu układaj warstwami kaszę, na środek plastry mięsa, obłóż dookoła warzywami. Całość zalej rosółem, tak aby warstwy się nie wymieszały, a płyn lekko zakrył kasze. Na wierzch ułóż gałązki tymianku, posyp pieprzem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 175 st. C i piecz około 40 minut.