

# 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.