

Kaszotto z kurkami



Składniki

100 g - kaszy gryczanej
palonej
100 g - kaszy gryczanej
białej
1 szt. - biała cebula
2 szt. - marchewki
1 szt. - pietruszka korzeń
3 łyżka - oleju
rzepakowego
3 łyżka - sosu sojowego
ciemnego
8 szt. - czarnych oliwek
bez pestek
50 ml - białego
wytrawnego wina
2 łyżka - marynowanego
pieprzu zielonego
4 łyżka - śmietanki 30%
1 łyżka - masła
150 g - świeżych kurek
1 łyżka - soku z cytryny
garść świeżej bazylii
garście naci pietruszki
2 łyżka - kremu
balsamicznego (z
Modeny)
pieprz czarny świeżo
mielony do smaku

Opis wykonania

Z kaszy białej i palonej danie przygotowałam, do którego kurek dodałam. Ani grama soli nie użyłam tylko odpowiednio dobranymi składnikami zastąpiłam.

Marchew i pietruszkę kroimy w plasterki, cebulę w drobną kostkę. W rondelku zagotowujemy ok. 0,8 ml wody, dodajemy 3 łyżki sosu sojowego i trzymamy na małym ogniu. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy na nim warzywa, dodajemy dwa rodzaje kaszy i mieszamy, tak długo, aż każde ziarenko dokładnie zostanie obtoczone w oleju. Wlewamy wino i energicznym ruchem mieszamy. Następnie (jak kasza wchłonie wino) wlewamy część gorącej wody z sosem sojowym. Tylko tyle, żeby kasza została przykryta. Całość podgrzewamy, ciągle mieszając. Stopniowo (nie wszystko na raz) dolewamy gorącej wody. Kasza powinna wchłonąć całkowicie wodę sojową, ale cały czas kontrolujemy miękkość kaszy. Kurki myjemy suszymy i podsmażamy na maśle z dodatkiem soku z cytryny do momentu, aż woda odparuje. Bazylię i pietruszkę drobno siekamy, dodajemy do kaszy (na sam koniec) razem z kurkami (część kurek zostawiamy, będą dodane na wierzch kaszotto) i mieszamy. Do kaszotto dodajemy śmietankę, pieprz czarny, pokrojone w plasterki oliwki, łyżkę kremu balsamicznego i część pieprzu zielonego, całość mieszamy. Kaszotto zaraz po przygotowaniu, podajemy z pozostałymi kurkami, sosem balsamicznym i pieprzem marynowanym. Całość ozdabiamy zieloną pietruszką. Smacznego ☺ Wiadomo, że kasza gryczana palona szybciej się gotuje od białej, więc sprawdzamy miękkość białej. Chodzi o to, żeby kasza gryczana palona by