

Pieczeń z kaszy gryczanej i kapusty



Składniki

200 g - kaszy gryczanej
prażonej
1 szt. - biała cebula
500 g - kapusty
czosnek mielony do
smaku
2 szt. - jajka
4 łyżka - bułki tartej
600 ml - bulionu
sól himalajska do smaku
pieprz czarny świeżo
mielony do smaku
garść świeżego oregano
2 łyżka - masła
1 łyżka - mąki pszennej
70 ml - oleju rzepakowego

Opis wykonania

Kasza gryczana na oleju podsmażana, w bulionie gotowana, z kapustą, cebulą, oregano zmieszana, została do keksówki włożona i w piekarniku upieczona.

Kapustę gotujemy w lekko osolonej wodzie, kroimy drobno i odciskamy. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, wsypujemy kaszę, podsmażamy ją ciągle mieszając tak długo, aby każde ziarenko odkładnie zostanie obtoczone w oleju. Następnie wlewamy część gorącego bulionu. Tylko tyle, żeby kasza została przykryta. Całość podgrzewamy, ciągle mieszając. Stopniowo (nie wszystko na raz) dolewamy gorącego bulionu. Kasza powinna wchłonąć całkowicie bulion, cały czas kontrolujemy jej miękkość.

Na drugiej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę masła, na którym podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodajemy kapustę i całość przesmażamy, doprawiamy solą i pieprzem.

W dużej misce mieszamy kaszę z kapustą i studzimy. Dodajemy jajka, bułkę tartą i listki oregano, całość energicznie mieszamy.

Formę na keksówkę o wymiarach 25/12 wykładamy papierem do pieczenia, który smarujemy masłem i posypujemy mąką. Przekładamy farsz z kaszy, wierzch wygładzamy, przykrywamy folią aluminiową do pieczenia. Pieczemy ok. 60 min. w 190°C. 15 min. przed końcem pieczenia ściągamy folię, a wierzch smarujemy olejem za pomocą pędzla. Gorącą pieczeń kroimy na plastry i podajemy z sosem serowym lub pieczarkowym. Smakuje również na zimno