

Kasza pęczak ze szpinakiem i pomidorami



Składniki

1/2 szklanka - suchy
pęczak
1 szklanka - bulion
warzywny
1 szklanka - świeży
szpinak
3 szt. - ząbki czosnku
6 szt. - pomidorki
koktajlowe
6 szt. - suszone pomidory
w oliwie
1 łyżka - sos rybny
1 łyżka - świeży rozmaryn
1/2 łyżeczka - sól morską
3 łyżka - oliwa z oliwek EV
1/3 łyżeczka - pieprz
mielony

Opis wykonania

Pyszna, sycąca kasza pęczak z dodatkiem szpinaku i pomidorów to pyszny i zdrowy lunch lub ciepła kolacja.

Pęczak płuczemy na sitku, następnie wrzucamy go na suchą patelnię, chwilę podgrzewamy, dodajemy 1 łyżkę oliwy i prażymy, cały czas mieszając. Rozmaryn siekamy i dodajemy do pęczaku, wszystko zalewamy bulionem, solimy, pieprzymy, przykrywamy i gotujemy na małym ogniu, aż bulion się wchłonie. Szpinak dokładnie płuczemy. Suszone pomidorki kroimy w paseczki, czosnek miążdżymy, a pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Na drugiej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy czosnek i delikatnie go przesmażamy, uważając, aby go nie przypalić, bo będzie gorzki. Po chwili do czosnku dodajemy suszone pomidorki, sos rybny i listki szpinaku. Znowu chwilę przesmażamy, po czym dodajemy pęczak. Wszystko doprawiamy, wrzucamy pomidorki koktajlowe, mieszamy i podajemy.