

Kasza pęczak z warzywami i kurczakiem



Składniki

100 g - kasza pęczak
200 g - pierś kurczaka
2 szt. - marchewka
średnia
1 szt. - cukinia średnia
2 łyżka - oliwa
1 szt. - cebula dymka z
zielonym szczypiorem
1 łyżeczka - miód
1 łyżka - sos sojowy
2 łyżka - ziarna sezamu
1 szczypta - przyprawy -
sól, pieprz

Opis wykonania

Kasza pęczak i kurczak - bardzo efektowny i smaczny duet. Uważam, że dobra kuchnia wcale nie musi być skomplikowana, żeby była smaczna i to dowód.

Kaszę jęczmienną pęczak ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Warzywa pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać. Zeszkląć cebulę na łyżce oliwy, po czym dodać warzywa i podsmażyć. Po chwili dodać kaszę pęczak, połączyć składniki i chwilę dusić by smaki się połączyły, a kasza doszła. Doprawić do smaku wedle uznania (sól, pieprz, świeże zioła). Pierś kurczaka pokroić w paseczki, oprószyć solą i pieprzem, następnie zamarynować w marynacie z sosu sojowego, miodu i oliwy (minimum 15 minut). Ziarenka sezamu wysypać na sucha rozgrzaną patelnię, kiedy się trochę podprażą dodać pokrojonego kurczaka. Smażyć kilka minut. Kaszę podawać z sezamowym kurczakiem.