

VEGE SMALEC -ze skwarkami ;)



## Składniki

100 g - kasza jaglana

100 g - kasza gryczana

1 szt. - jabłko

1 szt. - cebula

2 łyżka - oliwa z oliwek

1 łyżka - papryka wędzona

2 szt. - liść laurowy

1 łyżka - majeranek

## Opis wykonania

Z pewnością zachwyci was smak wegańskiego smalcu z chrupiącymi skwarkami z kaszy gryczanej.

**SKWARKI**-Kaszę gryczaną gotujemy al'dente ( musi być lekko niedogotowana). Ugotowaną kaszę mieszamy z oliwą z oliwek, wędzoną papryką, solą i pieprzem. Piekarnik nagrzewamy do 180 st. Na papier do pieczenia rozkładamy kasze i pieczemy ją ok 20 minut aż będzie chrupiąca.

**SMALEC**- kaszę jaglaną gotujemy i studzimy. Cebulę szatkujemy i szklimy na patelni. Jabłko ścieramy i dodajemy do cebulki. Dodajemy majeranek, liść laurowy i ziele angielskie. Dusimy całość do miękkości. Wyjmujemy listki i ziele. Kaszę jaglana blendujemy z jabłkami i cebulka na gładką masę. Dopraviamy solą i pieprzem do smaku. Dodajemy skwarki z kaszy.

Podajemy z dobrej jakości pieczywem pełnoziarnistym ,warzywami i kiełkami,