

Kaszotto z brokułami i pomidorkami koktajlowymi



Składniki

200 g - kasza jęczmienna
1/2 szt. - brokuł
seler naciowy
1/2 szklanka - pomidorki
koktajlowe
3 łyżka - olej rzepakowy
1 szt. - cebula
czosnek
1 l - bulion warzywny
liść laurowy i ziele
angielskie
2 łyżka - starty parmezan
1 łyżka - masło
sól i pieprz
natka pietruszki

Opis wykonania

Kasza jest bardzo zdrowa, dlatego warto podawać ją jak najczęściej. W tym daniu wychodzi ona na pierwszy plan i tworzy pyszny, kolorowy obiad.

Brokuła umyć, podzielić na małe różyczki. Obgotować przez kilka minut we wrzącej wodzie, po czym przełożyć na durszlak i przelać zimną wodą. Seler naciowy umyć i pokroić w półplasterki. Na patelni rozgrzać olej. Cebulę drobno posiekać, wrzucić na patelnię i smażyć, aż się zeszkli, mieszając od czasu do czasu. Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę i wymieszać. Od razu wsypać kaszę, rozcinając zawartość torebki. Smażyć przez kilkadziesiąt sekund, ciągle mieszając. Stopniowo dolewać bulion, tak, by każdorazowo przykrył całą kaszę. Mieszając cały czas, gotować kaszotto i dolewać kolejną porcję bulionu, gdy pozostała zostanie wchłonięta przez kaszę. Pod koniec gotowania dodać brokuły i seler oraz doprawić potrawę solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Gdy kasza będzie już miękka zestawić patelnię z ognia, dodać pokrojone na pół pomidorki koktajlowe, masło i starty ser, wymieszać. Przed podaniem posypać kaszę posiekaną natką pietruszki.