

Kasza jaglana ze szpinakiem i orzechami



Składniki

100 g - kasza jaglana
1 szt. - cebula
3 szt. - ząbki czosnku
400 g - mrożony szpinak
60 g - orzechy laskowe
1 łyżeczka - sól
0,5 łyżeczka - pieprz

Opis wykonania

To danie jest piękne. Z zewnątrz i wewnątrz. Zdrowe i niezwykle ekskluzywne, smaczne i aromatyczne. Kasza jaglana, szpinak i orzechy to połączenie idealne!

Kaszę jaglaną ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Cebulkę pokroić w kostkę i usmażyć na oliwie na złoto. Dodać szpinak i smażyć, aż wyparuje cała woda. Następnie posolić do smaku i dodać trzy przeciśnięte ząbki czosnku. Wymieszać. Dodać pół łyżeczki ostrego pieprzu i posiekane drobno orzechy. Na koniec dodać odcedzoną kaszę jaglaną, dokładnie wymieszać składniki i podawać. Smakuje zarówno na ciepło jak i na zimno.