

Kasza jaglana z kiełkami na patelni, prażonymi pestkami  
słonecznika, rukolą i kolendrą



## Składniki

kasza jaglana  
oliwa  
kolendra  
kmin rzymski  
chilli  
kiełki na patelnię  
sól  
trawa cytrynowa lub  
estragon  
kurkuma  
uprażone  
pestki/migdały/orzechy  
świeże zioła i inne dodatki

## Opis wykonania

Przepis na kaszę jaglaną z dodatkiem kiełków, prażonych pestek słonecznika i rukoli.

Kaszę podpraż na sucho, przelej wrzątkiem, a następnie zalej 2-krotną ilością wody. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu, nie mieszaj.

Na patelnię wlej 2 łyżki gorącej wody, dodaj 2 łyżki oliwy.

Dodaj kolendrę, kmin rzymski, odrobinę chili, przypraw solą.

Dodaj „kiełki na patelnię”, trawę cytrynową lub estragon. Dopraw kurkumą.

Całość duś na małym ogniu pod przykryciem przez kilka minut.

Dodaj ugotowaną kaszę, wymieszaj, dodaj uprażone pestki, migdały lub orzechy i świeże zioła.

Możesz dodać też pomidory suszone na słońcu.