

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.