

Pyszna kasza jaglana



# Opis wskazówki

Jak zrobić kaszę jaglaną by nie była gorzka

Ponieważ kasza jaglana jest bardzo zdrowa, a ma gorzki smak, wiele osób z niej rezygnuje. Ja zawsze kaszę suchą wsypuję do rozgrzanego garnka o grubym dnie i prażę kilka minut mieszając co jakiś czas, do pojawienia się pięknego zapachu (około 3 min). W tym czasie zagotowuję gorącą wodę w czajniku. Gdy kasza jest już uprażona przepłukuję ją kilkakrotnie wrzątkiem, w celu pozbycia się nieczystości. Następnie zalewam ją wrzątkiem i gotuję 15 min na wolnym ogniu - kasza jest gotowa. Ulubionym moim daniem z kaszy jaglanej są wege burgery, nawet mój "mięsożerny" chłopak je uwielbia, a ich przygotowanie jest banalne: 1,5 szklanki kaszy jaglanej ugotowanej, drobno posiekana czerwona cebula, 0,5 szkl uprażonych pestek słonecznika, 0,5 szkl uprażonego sezamu, 0,25 szklanki oleju, 2 szklanki drobno tarkowanej marchwi, 0,25 szkl mielonych płatków owsianych, przyprawy (olej sojowy, pieprz, sól, kolendra mielona, pietruszka, imbir, chili). Wszystkie składniki mieszamy, odprawiamy do smaku, formujemy płaskie kotlety i pieczemy przez 20 min w piekarniku. Z porcji wychodzi około 10 szt. kotletów. Pięknie podany burger z warzywami, domowymi frytkami jest szybkim i pożywnym obiadem. Kaszę jaglaną również prażę i płuczę wrzątkiem w celu zrobienia mąki jaglanej. Po uprażeniu i opłukaniu z nieczystości wsadzam do rozgrzanego piekarnika na 1h w temp 100, a następnie gdy kasza jest już sucha i ostudzona mielę w młynku do kawy.