

## Kasza w Twojej kuchni, od ostrości do słodkości



# Opis wskazówki

Kasza to produkt, którego można użyć w zasadzie do wielu rodzajów dań, począwszy od tych ostrych, poprzez wytrawne, a skończywszy na słodkich!

Posiadając jakąkolwiek kaszę w kuchni, czy to jaglaną, pęczak czy gryczaną, każdy z nas jest w stanie wyczarować z niej prawdziwe kulinarne cuda. Przede wszystkim, kasza to świetny pomysł na przygotowanie zdrowej i pełnowartościowej mąki. Zrobienie jej zajmuje dosłownie kilka minut, a cała praca tak naprawdę należy do robota kuchennego, miksującego ziarenka w drobny pył. Tak przygotowaną mąkę można wykorzystać do zagęszczania zup, ciast, deserów czy dań głównych. Nie obawiajcie się ani smaku ani aromatu – to właśnie dzięki kaszy, dania zyskują niesamowity posmak i atrakcyjny wygląd, nie wspominając o walorach odżywczych. Na obiad Oprócz standardowego wykorzystania kaszy, a więc jako dodatku do dań głównych, świetnym pomysłem jest wykorzystanie kaszy jako dania głównego! Wystarczy, że do ugotowanej kaszy jaglanej czy gryczanej dodacie podsmażone z cebulką pieczarki, pietruszkę, odrobinę zmiksowanych płatków owsianych lub innych ulubionych oraz jajko, wszystko zblendujecie i masa na kotleciki gotowa! Jeśli z kolei lubicie sushi, ale chcielibyście zjeść je w nieco innym wykonaniu, idealnym do tego składnikiem jest kasza pęczak, która po ugotowaniu pozwoli na przygotowanie Kaszi, czyli naszego polskiego sushi. Do chleba Kasza, to również idealna baza do upieczenia wegetariańskiego, pełnego smaku i zdrowia pasztetu. Podobnie, jak w przypadku kotlecików, wystarczy, że do ugotowanej kaszy dodacie swoje ulubione składniki, na przykład ziarna słonecznika i podduszone warzywa, a otrzymacie genialny pasztet, który zachwyci wszystkich domowników i gości. Na deser Desery to coś, co większość z nas lubi najbardziej. Niestety, nie zawsze są one zdrowe, a bardzo często tuczące i wysokokaloryczne. Właśnie dlatego powinniśmy się zdecydować na wykorzystywanie kaszy podczas przygotowania deserów. Tutaj liderką jest coraz popularniejsza w naszym kraju, kasza jaglana, z której przygotować można niemal wszystko, począwszy od słodkich śniadań, skończywszy na ciastach, ciasteczkach i słodkich kremach. Jeśli chcecie rano zjeść coś słodkiego, zalejcie kaszę jaglaną mlekiem kokosowym, dodajcie odrobiny orzechów i miodu, a pyszny i zdrowy posiłek przygotowuje się tak naprawdę sam, w kilka minut. Jeśli najdzie Was ochota na ciasto lub ciasteczka, wykorzystajcie albo ugotowaną kaszę albo przygotowaną wcześniej mąkę, dodajcie ulubione składniki, a efekt przerośnie Wasze oczekiwania. Popuśćcie wodze swojej fantazji i stwórzcie kulinarne cuda, bo dzięki kaszy to naprawdę możliwe!