

kasza z warzywami

Przepis dodany przez użytkownika puncowianka



cebulowo-pieczarkowo :)

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- kasza jęczmienna - 2 torebki
- cebula - 3
- marchew - 2
- kukurydza -
- pieczarki - 3 garście
- sos grzybowy w proszku -
- sól , pieprz -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Nastawiamy wodę do kaszy. Można kaszę wrzucić już do zimnej wody - nic się nie stanie.

Cebulę kroimy byle jak i wrzucamy na patelnię z olejem + sól + pieprz + dużo pieprzu. Smażymy tak długo, aż zaczną się lekko podpiekać - wtedy uwalnia najlepszy smak. Czekając na cebulę, kroimy marchew i otwieramy puszkę z kukurydzą.

Dorzucamy pokrojoną według uznania marchew (paski, tudzież talarki albo półtalarki) i pokrojone jakoś pieczarki + sól + pieprz. Dusimy warzywa przez 5 min, aż pieczarki puszczą sok. Marchew nie ma być miękka, ona ma pozostać chrupiąca, ma stawiać opór widelcowi, później zębom. Taka też jest zdrowsza.

Jak pieczarki puszczą sok, zdejmujemy przykrywkę z patelni i smażymy warzywa tak długo, aż sok z pieczarek odparuje i pieczarki się zaczną podsmażać. Do tego dodajemy rozrobiony uprzednio w zimnej wodzie sos w proszku i wrzucamy kukurydzę. Kukurydza nie ma się smażyć, ona tylko ma się zagrzać. Chrupiące warzywa wzbogacają doznania kulinarne w trakcie konsumpcji.

Do gotowego sosu wrzucamy kaszę i chwilę mieszamy i doprawiamy jeszcze pieprzem, dużo pieprzu. I to jest to...