Gryczana zapiekanka z wakame i warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 5 łyżka
- dynia hokkaido - 1 kawałek
- wodorosty wakame - 1 łyżka
- cukinia - 1/2 szt.
- różyczki brokuła - kilka
- pomidory krojone (mogą być z puszki) - 1/2 szklanka
- sezam - 1 łyżeczka
- majeranek - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Propozycja na obiad lub ciepłą kolację!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotować (nie rozgotować!).

KROK 2: Wodorosty wakame namoczyć przez 40 minut (op 20 minutach moczenia wymienić wodę), a następnie gotować w świeżej wodzie 20 minut.

KROK 3: Do ugotowanej kaszy zetrzeć kawałek dyni, dodać pomidory krojone, wakame, przyprawy i całość wymieszać. Brokuły lekko obgotować, a cukinię pokroić w półksiężyce.

KROK 4: Do naczynia nałożyć warstwę kaszy z dodatkami, brokuły, kolejną porcję kaszy z dodatkami- na wierzchu poukładać cukinię. Zapiekać przez około 15-20 minut, a przed podaniem posypać sezamem.