





Meksykańska kasza jaglana

 stopaa

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [sosy](#)

Kuchnia (region): [meksykańska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kasza jaglana - 1 szklanka
mięso mielone z indyka - 500 g
passata pomidorowa - 400 ml
cebula - 2 szt.
papryka marynowana - trochę
kukurydza - trochę

czerwona fasola - trochę
oliwa z oliwek - trochę
przyprawa suszone pomidory z
czosnkiem - do smaku
sól, pieprz - do smaku
przyprawa papryka słodka i chili -
do smaku
oregano - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę kroimy i smażymy na oleju w garnku. Na patelni smażymy mięso.

KROK 2: Gdy cebulka będzie miała złoty kolor, dodajemy do niej pokrojoną paprykę. Chwilę razem dusimy. Dodajemy passatę i przyprawy.

KROK 3: Gdy sos zacznie się gotować wsypujemy suchą kaszę, zmniejszamy ogień i gotujemy ok 20-25 min, aż kasza zmięknie. Polecam często mieszać by kasza się nie przypaliła :)

KROK 4: Gdy kasza będzie miękka, dodajemy kukurydzę i fasolę. Ilość według uznania. Na koniec dodajemy mięso i wszystko mieszamy.
Smacznego!